

角田総合老人センター
シニア地域活動実践塾

悠友塾

受講生
募集

申込締切

2025年

8月20日(水)

60歳からの 豊かな日々を楽しむ 出会いと学びの場

悠友塾は、60歳以上の方を対象とした、「楽しく集い・学び・語らい・行動する」場です。
健康でより豊かに、生きがいのある暮らしをはじめましょう。

場所

角田総合老人センター（東大阪市角田2-3-8）ほか

学習期間

2025年9月11日～2026年2月26日

対象

満60歳以上の方 ※2025年9月11日時点

受講料

3,000円(教材費・材料費)

定員、受講時間等は裏面をご覧ください。

心臓疾患・高血圧等慢性疾患の方については医師の診断書を提出していただく場合があります。

選べる3つのコース + 共通コースでしっかり学べる！

淹れる、作る、語る！
ともに楽しむ

趣味コース



暮らしを
豊かにする

ITコース



歴史や自然、健康的な
暮らしを学ぶ

学習コース



選べる3つのコース 新しいことを学んで、日々の生活に活かしましょう！

淹れる、作る、語る！ともに楽しむ

趣味コース

ハンドドリップコーヒーの淹れ方や豆の知識を中心に、お菓子や音楽などを交えて、お家時間を楽しむ方法を学びます。

定員 20名

時間 各日9:30～12:00

講師 津田 連太郎氏 藤田珈琲株式会社



+

暮らしを豊かにする

ITコース

LINEやGoogleマップなどスマホで使える便利な機能や、安全に使う方法などを学びます。

定員 20名

時間 各日9:30～12:00

講師 黄瀬 清典氏
スマホアドバイザー



+

歴史や自然、健康的な暮らしを学ぶ

学習コース

東大阪の歴史や自然を学び直し、さらに生活に役立つ健康の知識をみんなで学習します。

定員 40名

時間 11/6～12/4、2/12のみ9:30～12:00、
それ以外は13:00～15:30

講師 吉村 一二子氏 健康運動指導士

勝田 邦夫氏

元東大阪市教育局文化財課

松浦 陽子氏

NPO法人 東大阪環境カウンセラー協会 理事長



+

共通コース

選べるコース受講者の全員が必修のコースです。健康や介護など生活に役立つ情報を学んだり、課外授業を行います。

時間 13:00～15:00 ※9月11日・2月26日は10:00～12:00、2月19日は13:30～15:30、10月30日は全日

講師 新崎 国広氏 ふくしと教育の実践研究所 SOLA主宰／社会福祉士



受講スケジュール

● は選択したコースの受講日。

● は共通コース。

※各木曜日。詳細の内容は別紙申込書の裏を参照ください。

9月 11、18、25日

10月 2、9、16、23、30日

11月 6、13、20、27日

12月 4、11、18日

1月 8、15、22、29日

2月 5、12、19、26日

お問い合わせ

TEL 072-962-8011 ※9:00～17:00(日・祝は除く)

お申込み

インターネット、または角田総合老人センターへ郵送もしくは持参でお申込みください。

① インターネット

右記の二次元コードからアクセスをしてください。



② 郵送もしくは持参

お申込書をご記入の上、下記の住所へ郵送もしくは持参をしてください。

〒578-0912 東大阪市角田2-3-8

東大阪市立角田総合老人センター シニア地域活動実践塾「悠友塾」担当

※8月20日(水)必着

※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用しません。

抽選結果

定員を超過した場合は、コース別に抽選を行います(※ただし、新規申し込みの方を優先します)。

入塾の可否については9月1日以降に郵送で通知いたします。