

2025 年 3 月 19 日

大阪府住宅供給公社

堺サンドイッチキャンパス「はじめてのハンドケア教室」開催！ ～2025 年 3 月 19 日（水）受付開始 @OPH新金岡（堺市北区）～

大阪府内において公社賃貸住宅スマリオ（SMALIO）を提供する大阪府住宅供給公社（本社：大阪市中央区、理事長：山本 譲、以下「公社」）が管理運営するOPH新金岡において、堺市による高齢者への介護予防プロジェクト「堺サンドイッチキャンパス」のプログラムとして「はじめてのハンドケア教室」が開催されます。

公社は団地自治会と協働し、堺市の介護予防プロジェクトに協力することで、地域の高齢者の皆様の健康維持や社会参加に貢献いたします。

学んだことを活かして、堺のまちやひととつながる。



講座仲間とサークル活動



知人や地域の人にレクチャー



まちのイベントに出展

■あ・し・たで 65 歳からの明日をつくる「堺サンドイッチキャンパス」

健康に長生きするためには、「あるく」（身体活動）、「しゃべる」（社会参加）、「たべる」（食生活・口腔機能）をうまく循環させ、フレイル（心身の活力低下）を予防することが大切です。堺市では高齢者を対象に「あるく」「しゃべる」「たべる」を実行するためにさまざまな企画がなされています。

「堺サンドイッチキャンパス」では、堺市在住の 65 歳以上の方に、元気に暮らすために大切な「あるく」「しゃべる」「たべる」という「あ・し・た」を様々なプログラムを通して体験していただけます。

まちなかウォーキングやコーヒー教室、バレエ・ストレッチ教室など多彩なプログラムを通じて、新しい学びを得ながら、ひとやまちとつながっていくことで、からだところの健康を支えます。

今回、OPH新金岡において開催されるのは「はじめてのハンドケア教室」。

普段は指先を気にしていなかった方やネイルサロンに行くことを躊躇していた方々が、指先や爪をきれい整え、おしゃれを楽しむことで、日常生活を彩り豊かに過ごしていただけます。



▼開催概要

日 時 : 2025 年 6 月 6 日 (金) ~8 月 22 日 (金) まで 計 6 回
各回 2 時間程度 10:00~12:00

場 所 : OPH新金岡 集会所
(堺市北区新金岡町 4 丁 2 番 12、Osaka Metro 御堂筋線「新金岡」駅から徒歩約 3 分)

講 師 : amati nail.TAKAKO 東 貴子

定 員 : 20 名程度

対 象 : 堺市在住の 65 歳以上の方で、爪の健康が気になる方、趣味仲間をつくりたい方、おしゃれを楽しみたい方、地域活動のコンテンツに悩まれている方

参加費 : 3,000 円

申し込み・問い合わせ : 「堺サンドイッチキャンパス」事務局 (株式会社ウェルビーイング阪急阪神内)
電話 06-6676-8010 (10:00~17:00、土日祝を除く)
WEB <https://ws.formzu.net/dist/S8856113/>

申込受付期間 : 2025 年 3 月 19 日 (水) ~5 月 19 日 (月)

主 催 : 堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課

企画運営 : 阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神



◆大阪府住宅供給公社概要

代 表 者 : 理事長 山本 譲

所 在 地 : 大阪府中央区今橋 2 丁目 3 番 21 号

事業内容 : 公社賃貸住宅 SMALIO (スマリオ) 等の管理・運営事業

公社 WEB サイト : <https://www.osaka-kousha.or.jp/>



SMALIO
公社賃貸住宅 スマリオ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

大阪府住宅供給公社は
持続可能な開発目標
(SDGs)を支援しています

※本資料はインターネット配信サービス「PRTIMES」、大阪府政記者会、堺市政記者クラブに配布しています。

【報道関係者様からのお問い合わせ先】

大阪府住宅供給公社 総務企画部 経営戦略室 企画課 企画・広報グループ 担当 : 岡崎
Tel : 06-6203-5450 携帯 : 070-4561-3634 FAX : 06-6203-7184
E-mail : kikaku5450(a)osaka-kousha.or.jp
※メールを送信する場合は、(a)を@に置換えてください。

学んだことを活かして、堺のまちやひととつながる。

プロから学んで

暮らしに活かす



講師の声

- ▶ 初回と最終回ではコーヒーの味が違います!みなさん美味しく淹れられるようになりました。
- ▶ 回を重ねるごとにみなさんの表情が明るくなり、気持ちも前向きになっていることを実感!感動的でした。
- ▶ 全6回の教室でここまでできるようになるなんてすごい!その後も活動が続いていてうれしいです。



「学びの場」プログラムの参加条件

参加対象 堺市在住65歳以上の方で、原則、全日程参加可能な方

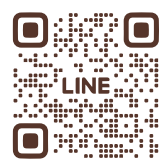
申込み(抽選) 2025年5月19日(月)まで

※抽選結果は5/21(水)~5/23(金)の間にご連絡いたします。
連絡がなかった場合はお手数ですが、下記連絡先までお問合せください。

注意事項

以下の内容をご了承の上、ご参加ください。
・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
・会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。

堺サンドイッチキャンパス
公式LINE登録はこちらから



最新情報を
配信中!

▶ お申込み 電話、またはインターネットにてお申込みください。

お電話にてお申込み

堺サンドイッチキャンパス事務局 (株式会社ウェルビーイング阪急阪神内)

☎ 06-6676-8010 10:00~17:00 (土日祝・年末年始を除く)

※いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。

インターネットにてお申込み

右記の二次元コードから
アクセスし、
お申込みください。



堺市在住65歳以上の方が対象

あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる

堺サンドイッチ キャンパス



学びをかさねて
たのしみ、つながり、
健康に

「学びの場」
2025年前期

2025年
5月末から
スタート!

プロから学べる 趣味の連続プログラム募集開始

- ▶ ボードゲーム入門 ~脳トレ&コミュニケーションを楽しもう!~
- ▶ 男・本気のコーヒー教室 ▶ こだわりのコーヒー教室
- ▶ はじめてのハンドケア教室 ▶ 男・本気のスープ教室



この春、バリエーション豊かな 5つのプログラムが 始まります！

プロの講師から専門的な知識やスキルを学び、
新しい趣味を見つけてみませんか？
講座修了後には、活動を継続するための
サポートも行います。

申込み情報は
裏面へ



学びの場 プログラム紹介

1 ボードゲーム入門 ～脳トレ&コミュニケーションを楽しもう！～

エリア
北野田



近年ブームが到来したボードゲーム。健康に大切なコミュニケーションと頭のトレーニングを同時に行うことができます。囲碁や将棋だけでない世界のゲームを楽しみながら、ボードゲームの魅力を広めるコツも学びましょう。

こんな人におすすめ 交流したい 脳トレ好き おしゃれな趣味探し中

プログラム 時間 9:30～11:30

- ① 6/3 (火) はじめてのボードゲーム
- ② 6/17(火) コミュニケーションを楽しもう
- ③ 7/1 (火) いろんなボードゲームにチャレンジ 自主練
- ④ 7/15(火) ボードゲームの楽しさを伝えよう
- ⑤ 7/29(火) ボードゲーム大会を企画しよう 自主練
- ⑥ 8/19(火) みんなで作るボードゲーム大会

会 場 東文化会館 多目的室 堺市東区北野田1084-136

持ち物 筆記用具 参加費 2,000円 定員 30名



講 師 てっち(泉谷徹二)さん ボードゲームカフェ【inst(インスト)】
誰もが楽しめて、一緒に遊んだ人と仲良くなりやすい「ボードゲーム」。その魅力を広める為、2017年八尾市にボードゲームカフェをオープン。地元地域を中心に年間10件以上ものイベントや講座を開催。

2 男・本気のコーヒー教室 男性限定

エリア
深井



挽きたての香り、お湯を注いだ瞬間の膨らみなど五感で楽しめるのがコーヒーの魅力。専用の道具を使ったハンドドリップ技術、コーヒー豆の専門的な知識を学んで、とっておきの一杯を淹れてみませんか？

こんな人におすすめ カッコいい趣味探し中 コーヒーを極めたい

プログラム 時間 10:00～12:00

- ① 6/4 (水) 自己紹介・ドリップ体験
- ② 6/18(水) コーヒーの基礎知識
- ③ 7/2 (水) ドリップと味の共有 自主練
- ④ 7/16(水) 産地・焙煎度の違いを深める
- ⑤ 7/30(水) 好みの味を見つける 自主練
- ⑥ 8/20(水) アイスコーヒーの淹れ方・フードペアリング

会 場 サニー・ばなな 堺市中区深井清水町1736-2(社会福祉法人ばなな)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 参加費 3,000円 定員 20名

講 師 沢埜 健司さん ふかい珈琲
1975年堺生まれ。洋菓子店、Cafeなどの飲食関係の仕事を経て、地元深井で自家焙煎の店「ふかい珈琲」を開業。目標は「たくさんの方にとって必要とされる店」



3 こだわりのコーヒー教室

エリア
野々井



淹れ方の違いで、味も変化するハンドドリップコーヒー。基本的な知識や淹れ方を学び、お気に入りの味を見つけませんか？普段の生活に心安らぐコーヒータイムを取り入れてみましょう！

こんな人におすすめ 夫婦で参加してみたい 楽しく交流したい 好きな味をみつきたい

4 はじめてのハンドケア教室

エリア
新金岡



手や爪のケアに悩むことはありませんか？おうちでできるハンドケアを身につけ、自分や家族、周りの人の手先をきれいに。生活にオシャレな趣味をプラスしましょう。

こんな人におすすめ 爪の健康が気になる みんなでオシャレを楽しみたい 地域活動で活かしたい

プログラム 時間 14:00～16:00

- ① 5/26(月) 自己紹介・ドリップ体験
- ② 6/9 (月) ハンドドリップ練習
- ③ 6/30(月) 味を左右する「5大要素」 自主練
- ④ 7/14(月) 世界の豆を知ろう
- ⑤ 7/28(月) コーヒーの器具の違い 自主練
- ⑥ 8/4 (月) 私たちのオリジナルブレンド



会 場 コープ野々井店2F 堺市南区野々井684-5

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 参加費 3,000円 定員 20名

講 師 小島 和也さん 自家焙煎工房カフェlittleisland
大阪狭山市の自家焙煎工房カフェlittleisland 狭山本店を拠点とし、堺市の三原台に菓子工房、安藤忠雄建築の狭山池博物館に『Sayama History Café』、独立支援事業として移動販売を展開。

プログラム 時間 10:00～12:00

- ① 6/6 (金) 爪の整え方
- ② 6/20(金) ハンドケアの基本・フットケアの基礎知識
- ③ 7/4 (金) 自分好みの色さがし・ハンドケア実践 自主練
- ④ 7/18(金) ネイルカラーの基本
- ⑤ 8/1 (金) ハンドケアとネイル交流会 自主練
- ⑥ 8/22(金) つやつや爪をめざして美しく



会 場 OPH新金岡 集会所 堺市北区新金岡町4-2

持ち物 筆記用具・ハンドタオル2枚 参加費 3,000円 定員 20名

講 師 東 貴子さん amati nail.TAKAKO
セルフネイルを楽しみたく、ネイルの世界へ。現在は自宅でプライベートサロンを開業。ハンドケアの奥深さを伝え、笑顔になってもらうことを楽しみに活動中。

5 男・本気のスープ教室 男性限定

エリア
JR堺市駅



毎日の食事にスープを取り入れて健康に。スープのベースとなるブイヨンから、季節にあわせたものまで、本格的ながらも自宅でできるスープづくりを学びます。

こんな人におすすめ 料理初心者 健康になりたい 食事に彩りを添えたい

プログラム 時間 15:30～17:30

- ① 6/5 (木) オニオングラタンスープ
- ② 6/19(木) 手作りブイヨンとコンソメ
- ③ 7/3 (木) 基礎スキルの向上 自主練
- ④ 7/17(木) 彩りを添える食べるスープ
- ⑤ 7/31(木) 基礎スキルの向上 自主練
- ⑥ 8/21(木) 世界のスープ



会 場 サンスクエア堺 料理実習室 堺市堺区田出井町2-1

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物
参加費 3,000円 定員 20名

講 師 永田 大介さん 株式会社グランディユー/メゾン・ド・イリゼ
堺市泉北生まれ。東京浅草のホテルで修行、その後全国の飲食店で店舗立ち上げ、運営、メニュー開発等に携わり、現在株式会社グランディユー カフェ「メゾンドイリゼ」で店舗運営を行う。