

ご参加お待ちしております！

悠YOUmen's①・②

～男性の料理の会～

お料理初心者から作ることが好きな方までみんなで集まってお料理を楽しみましょう！

下記、①・②のご都合の良い曜日をお選びください。

※どちらかの曜日の参加になります（交互不可）。

①毎月第1・第3月曜日開催

②毎月第2・第4水曜日開催



【時間】10:00～14:00

【場所】恩田地域ケアプラザ

【対象】男性で継続的に参加が可能な方

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル

【参加費】実費（食材費・保険代込）

（目安：1回500円）

※詳細はお申込み・お問い合わせの際に説明いたします。



おはやし体験会

～郷土芸能を体験～

太鼓をたたいたり、ひょっとこや、おかめのお面をつけて踊ったり、郷土芸能を体験してみませんか。練習の後、実際にお祭りに参加することもできます。

【日時】（全8日間）

・7/6(土)10:30～12:00 踊ってみよう！

ひょっとこ・おかめ・獅子舞

・7/20・27(土)10:30～12:00 叩いてみよう！
竹の太鼓を叩く

・8/24・31(土)10:30～12:00

踊ったり、叩いたり、みんなで合わせてみよう！

・9/7(土)10:30～12:00 練習（自由参加）

・9/14(土)16:00～17:00 お祭り前日（宵宮）

・9/15(日) お祭り当日 お祭りに参加してみよう！
（上恩田杉山神社）

【場所】恩田地域ケアプラザ・上恩田杉山神社

【指導】上恩田杉山神社囃子保存会

【定員】20名（随時受付）

【対象】小学生以上

【申込み】電話または窓口 【参加費】無料



はじめてのピラティス

骨盤底筋群を鍛える

年齢や体力に関係なく気軽にはじめられる「ピラティスエクササイズ」です。『骨盤底筋』は下腹部の臓器を支える筋肉。骨盤底筋を鍛えて尿漏れや便秘、冷え性を改善しましょう！

【日程】（全6回・火曜日）7/2・7/16
8/20・9/3・9/10・17

【時間】14:00～15:00

【場所】恩田地域ケアプラザ

【講師】竹川 由美 先生（SCHピラティス主宰
AFAAピラティスアドバンスコーチ）

【対象】女性の方（どなたでも）

【持ち物】飲み物（水分補給用）

ヨガマット（または、バスタオル）

タオル ※動きやすい服装

【参加費】2,400円（一括徴収・保険料込み）



親子のためのフリースペース

🍓 小さいいちご・・・0歳からひとりで歩き出した頃のお子様（1歳6か月頃）

🍓 大きいいちご・・・しっかり歩ける頃から未就園児（3歳頃まで）

※他の子育て支援事業と重複した場合は無

★親子のひろば・・・0歳～3歳まで（月齢問わず）

★上記3種類の対象のご利用可能日は表面のカレンダーにてご確認ください



●利用日時・休館日について●

◆利用日時◆ ●月～土曜日 9:00～18:00（夜間18:00～21:00に予約がない場合は18:00に閉館している場合があります）

※地域ケアプラザの日中の相談支援の充実・強化を目的に、夜間時間帯に勤務していた職員を、可能な範囲で日中勤務にできるようにするためです。

●日曜・祝日 9:00～17:00

◆休館日◆ 毎月第4月曜日・年末年始(12/29～1/3)

■お問い合わせ・お申込みは恩田地域ケアプラザまで 045-988-2010■