



ご参加お待ちしております！

※「うたの広場」・「悠YOUmen's①・②」・「みんなでウォーキング」は参加費が必要です。

うたの広場

♪歌が大好きな方、 声を出して元気になりたい方♪

童謡からクラシックまでいろいろなジャンルの曲を歌います。楽譜が読めなくても大丈夫です。年齢を問いません。みなさんで楽しく歌いましょう♪

【日 時】毎月第4火曜日 14:00～15:30

【場 所】恩田地域ケアプラザ

【対 象】どなたでも可

【参加費】400円（毎回）

※歌集1100円の購入が必要になります。
（ケアプラザにて購入下さい。）



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円程）

※詳細はお問い合わせの際に説明いたします。



みんなでウォーキング

歩いて迎える 健やかな一日 健康維持に！ はじめての方大歓迎！

ウォーキングコース例

ケアプラザ周辺、成瀬尾根、奈良川・恩田川沿い
などのんびりと2時間程度歩きます。

【日 時】毎月第2月曜日 13:30（※荒天中止）
恩田地域ケアプラザ集合

【年会費】300円（※初回参加時）

【日 程】12月8日・令和8年1月12日
2月9日・3月9日



「まちかど相談室」

地域の「行政書士」による相談室！

誰しも嫌なことは避けたい。

しかし、誰にでもやって来る相続諸問題

～今さら聞けない相続問題～

・相談してスッキリ！

相続課題を悔いのないよう

納得いくまで無料相談

秘密厳守！

【日 時】

毎月第2火曜日 10:00～12:00

第4土曜日 13:00～15:00



予約不要！

●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■