

4月のおうちごはん

3	月	FLORES野毛の不思議なお料理♪
4	火	おかえりこどもの日 19時-)すずさんのけんちんうどん♪
5	水	こうこさんのチキンピカタと炊込みごはん♪
6	木	よっちゃんラーメン♪
7	金	おかえりごはん 19時-)みんなで作るごはん♪
8	土	太田さんのナポリタン♪
9	日	お花見へ行こう!! 12時半リビング集合♪会費1000円(飲み物ご持参ください。)
10	月	こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円
11	火	12時-)とくちゃんのキムチ団子♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-)ハッサンのハンバーグ♪
12	水	料理教室 高中栄養士 じんちゃんと一緒に作る彩りいなり寿司♪
13	木	FLORES野毛のピーマンの肉詰め フルーツサラダ添え♪
14	金	坂ちゃんの天ぷら♪ おかえりごはん 19時-)みんなで作るごはん♪
17	月	FLORES野毛のハンバーグ♪
18	火	★New★なかむうの三色丼♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-)すずさんの炊込みごはん♪
19	水	こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円
20	木	よっちゃんラーメン♪
21	金	たくちゃんのスペアリブ♪ おかえりごはん 19時-)みんなで作るおたのしみごはん♪
22	土	太田さんのナポリタン♪
24	月	ママのお楽しみごはん♪
25	火	12時-)久米ちゃんのお楽しみごはん♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-)みんなで作るおたのしみごはん♪
26	水	料理教室 高中栄養士 さくらちゃんと作るあんかけ焼きそば♪
27	木	FLORES野毛のロールキャベツ♪
28	金	こうこさんの揚げ出し豆腐♪ おかえりごはん 19時-)たくちゃんとあっちゃんの麻婆豆腐♪

●おうちごはんは、
12時からです。
できるだけご予約く
ださい。

●ごはん
550円~。
ドリンク
100円~。

「地域リビング」は飲食店ではなく、NPO法人ドリームタウンが運営する地域の交流施設です。
おうちごはんは、地域の人々と一緒に食事をする事で、会話を楽しんだり、交流することを目的に開催しています。食事については登録無料の会員制です。

4月のイベント・教室

元木さんのワンコイン
カイロプラクティック♪
 4/8(土)10時-16時 参加費：500円
 持物：フェイスタオル

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

byジャストフレンズ

4/8(土)16時半-
 懐かしのメロディーを
 皆で楽しみましょう♪



※ドリンクをご注文ください。

毎週火・金曜日はおかえりごはん♪

☆火曜日は高校生まで子ども無料

※当日16時までにご予約ください。小学生がお一人でいらっしゃる場合は、到着時間をお教えてください。

16:00-19:00だんだんと子どもが集まってきます。

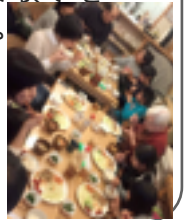
19:00-夕ごはん♪「いただきます！」
 お仕事などで遅くなる場合は、20時まで食事をとっておけます^^ お迎えの最終は21時。

参加費：幼児200円小学生300円

中高生400円大学生500円

保護者・大人600円

火曜はこども無料です！



英会話教室

【火曜日】4/4, 18, 25

16:00 Baby&ママ

16:50 キッズ(小学3年生~)★

17:45 キッズ(5~7歳)★

参加費：1回あたり800円(★は回数制)

新規ご参加の方、メールにてお問合せ下さい。



【木曜日】4/6, 20, 27

15:20 Baby&ママ

16:30 キッズ(小学3年生~)★

17:45 キッズ(小学3年生~)★

18:40 キッズ(小学3年生~)★

19:30 貸切

20:30 大人上級クラス

お花見に行こう♪4/9(日)12時半地域
 リビング集合して移動します。参加費：1000円

ママカフェ シナモン♪

4/19(水)14:00~16:00

【レジンのアクセサリーづくり♪】

おしゃべりしながらUVレジンでアクセサリーを作ります。
 初心者でも簡単にできます！

参加費：500円(場所・材料代、ロールケーキとドリンク付)

持ち物：なしおむつ替えスペース/ミルク用お湯あり。

ベビーカーでの入場可。

申込先：酒井 mamacafe.cinnamon@gmail.com

※定員制のため前日までにお申し込みください。

認知症カフェカフェイースト♪

4月28日(金)14時-16時

知っておきたい話①

「ぬくもりサービスって何？」

板橋区社会福祉協議会

※ 申込は高島平おとしより相談センターへ

tel:03-5922-5662



板橋区住民主体の通所型サービス事業

元気プラスワンCLUB♪

4/12(水), 26(水)

10時半-12時半

高島平中央総合病院の栄養士さんと、
 みんなでごはんをつくり、いただきます♪
 糖尿病の方も食べられるメニューです☆
 参加費：500円(お茶菓子・食事代込)



ご予約・お問い合わせ先

〒175-0082 板橋区高島平2-28-1-102

(高島平団地28-1号棟 イーストサイド名店街内)

TEL:03-6906-6578

FAX:03-6906-6579

E-Mail: info@dreamtown.info

Twitter:@dreamtown_info

FB: facebook.com/dreamtown.info

