









5月のおうちごはん

● 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

1	月	あっちゃんの白身魚の・・・♪
2	火	 おかわりごはん・こどもの日 19時-) みんなで作るお楽しみごはん♪
4	木	よっちゃんラーメン♪
6	土	太田さんのナポリタン♪
8	月	FLORES野毛のハンバーグ♪
9	火	 12時-) とくちゃんの中華おこわ♪ おかわりごはん 19時-) みんなで作るごはん♪
10	水	料理教室 高中栄養士 もえちゃんの子キンロール煮♪
11	木	ママのお楽しみごはん♪
12	金	 12時-) たくちゃんの子の鶏の塩レモン煮♪ おかわりごはん・こどもの日 19時-) みんなで作るおたのしみごはん♪
15	月	こうごさんのお魚料理♪
16	火	 12時-) さかちゃんランチ♪ おかわりごはん・こどもの日 19時-) すずさんのけんちゃんうどん♪
17	水	なかむうの三色丼♪
18	木	よっちゃんラーメン♪
19	金	 12時-) こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円 おかわりごはん 19時-) みんなで作るお楽しみごはん♪
20	土	太田さんのナポリタン♪
22	月	ママのお楽しみごはん♪
23	火	 12時-) 久米ちゃんのお楽しみごはん♪ おかわりごはん・こどもの日 19時-) みんなで作るごはん♪
24	水	料理教室 高中栄養士 さくらちゃんのカリカリつくね♪
25	木	FLORES野毛の不思議なお料理♪
26	金	 12時-) こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円 おかわりごはん 19時-) すずさんの炊き込みごはん♪
29	月	FLORES野毛のロールキャベツ♪
30	火	 12時-) たくちゃんのアジフライ♪ おかわりごはん・こどもの日 19時-) みんなでつくるお楽しみごはん♪
31	水	ハッサンの2種類のカレー♪

5月のイベント・教室

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 ♪

5/10 (水), 24 (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)



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
火曜は子ども無料です！



英会話教室

【火曜日】5/9, 16, 30

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】5/11, 25

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

元木さんのワンコイン

カイロプラクティック ♪

5/13(土) 10時-16時 参加費：500円

持物：フェイスタオル

カフェイースト ♪

5月26日(金) 14時-16時



知っておきたい話②

認知症対応型サービスの利用
区内介護サービス事業所

認知症に関わる方 (ご家族、介護に関わる方など)

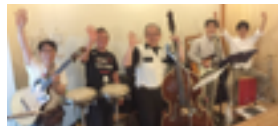
※ 申込は高島平おとしより相談センターへ
tel:03-5922-5662

生バンドで昭和歌謡を楽しもう ♪

byジャストフレンズ

5/28(日) 13時-

懐かしのメロディーを
皆で楽しみましょう♪



5月生まれの誕生日会 ♪

5/28(日) 14時半-

3月生まれの誕生日を
みんなでお祝いしよう♪



ママカフェシナモンはお休みです。
来月の予定表で6月の予定を
お知らせします☆

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