

6月のおうちごはん

お問合せは(11時-16時)まで
03-6906-6578

2	金	おかえりこどもの日 19時-) すずさんのハンバーグ♪
3	土	太田さんのナポリタン♪
5	月	FLORES野毛のハンバーグ♪ スープ・サラダ・フルーツネクター
6	火	12時-) こうごさんの夏野菜の献立♪ おかえりこどもの日 19時-) すずさんの炊き込みごはん♪
7	水	よっちゃんラーメン♪
8	木	ママの夏野菜の天ぷら♪
9	金	12時-) FLORES野毛のロールキャベツ♪ スープ・サラダ・シャーベット おかえりこどもの日 19時-) しまちゃんのシチュー♪
12	月	FLORES野毛の一口揚げ♪ スープ・里芋の煮物・フルーツポンチ
13	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-) しまちゃんのトンカツ♪
14	水	高栄養士 料理教室 もえちゃんの坦々酢豚♪
15	木	ママのお楽しみごはん♪
16	金	12時-) さかちゃんの天ぷら♪ おかえりごはん 19時-) とびさんの生姜焼き♪
17	土	太田さんのナポリタン♪
19	月	ママのバイキング♪
20	火	おかえりごはん・こどもの日 19時-) とびさんのメンチカツ♪
21	水	こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円
22	木	よっちゃんラーメン♪
23	金	おかえりごはん 19時-) しまちゃんの親子丼♪
26	月	なかちゃんの三色丼♪
27	火	12時-) あっちゃん定食♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-) すずさんの唐揚げ♪
28	水	高栄養士 料理教室 さくらちゃんの野菜カレー♪
29	木	よっちゃんラーメン♪
30	金	12時-) こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円 おかえりごはん 19時-) すずさんの冷やし中華♪

● 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 500円~。ドリンク 100円~。

6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♪

6/10(土) 10時-16時 参加費：500円

持物：フェイスタオル

4周年パーティ &
6月生まれの誕生日会♪

6/11(日) 15時-17時

4周年パーティーします!!そして6月生まれの誕生日会もします!みんなでお祝いしましょう♪



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♪

6/14(水), 28(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(食事代込)



生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

byジャストフレンズ

6/24(土) 16時-17時半

懐かしのメロディーを皆で楽しみましょう♪



英会話教室

【火曜日】6/6, 13, 20

16:00 Baby&ママ

16:50 キッズ(小学3年生~)★

17:45 キッズ(5~7歳)★

【木曜日】6/8, 15, 22

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

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。



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!



ママ会 シナモン

6/21(水) 14:30~16:30 (定員8名)

【子どもと一緒にアロマバスボム作り♪】

生活に役立つアロマセラピーの基礎を学びながら、子どもと一緒にこねこねしてバスボムを作ります。後半は、好きな香りのアロマオイルを選んでいただき、講師がお一人ずつハンドマッサージをします♪

講師：布目弘美さん(AEAJアロマインストラクター)

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。

※定員制のため前日までにお申込み下さい。

申込先：酒井 mamacafe.cinnamon@gmail.com

カフェイースト♪

6月23日(金) 14時-16時

介護者の気持ち講座

-ご家族より学ぶ認知症- 家族会

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



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](https://www.facebook.com/dreamtown.info)

