

1	土	太田さんのナポリタン♪
3	月	FLORES野毛の筑前炊き♪ -文字のぐるぐる. フルーツ添え
4	火	12時-) あっちゃんのサバの味噌煮♪ おかえりこどもの日 19時-) すずさんの炊き込みご飯♪
5	水	こうごさんの豚肉の柳川風煮♪
6	木	ママの松花堂弁当♪
7	金	12時-) なかちゃんの三色丼♪ おかえりごはん 19時-) しまちゃんの親子丼♪
10	月	FLORES野毛のハンバーグ♪ スープ・サラダ・フルーツネクター
11	火	12時-) とくちゃんの中華おこわ♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-) すずさんの生姜焼き♪
12	水	高中 栄養士 料理教室 もえちゃんのアレンジ素麺♪
13	木	よっちゃんラーメン♪
14	金	おかえりごはん 19時-) すずさんの餃子♪
15	土	太田さんのナポリタン♪
18	火	12時-) ハッサンの3種類のカレー♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-) すずさんのハンバーグ♪
19	水	こうごさんの野菜のフライ色々. 冷やし茶碗蒸し♪
21	金	12時-) さかちゃんの天ぷら♪ おかえりごはん 19時-) とびさんの唐揚げ♪
22	土	こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円
24	月	FLORES野毛のロールキャベツ♪ スープ・サラダ・フルーツネクター
25	火	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・こどもの日 19時-) すずさんの冷やし中華♪
26	水	高中 栄養士 料理教室 さくらちゃんの筑前煮♪
27	木	よっちゃんラーメン♪
28	金	おかえりごはん 19時-) すずさんの炊き込みご飯♪
31	月	FLORES野毛の一口揚げ♪ かぼちゃのコロッケ・スープ・フルーツネクター

● 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~。

7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♪

7/8(土)10時-16時 参加費：500円
持ち物：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

7/9(日)13時-14時半
懐かしのメロディーを
皆で楽しみましょう♪



板橋区住民主体の通所型サービス事業

おうちごはん♪
一緒に食べる☆

月20回程・12時- 参加費：400円-650円
メニューは表面を確認してね♪

料理教室☆

7/12(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 持ち物：エプロン・三角巾



英会話教室

【火曜日】7/4, 11

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】7/6, 13, 20

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3か月分一括前払い制)

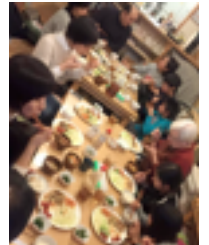
新規ご参加の方、メールにてお問合せ下さい。



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)

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！



ママ会 シナモン

7/26(水)14:30~16:30 (定員8名)

【ママ☆アロマ講座

虫よけスプレーを作ろう！】

生活に役立つアロマセラピーの基礎を学びながら、
夏に大活躍の虫よけスプレーを作ります。後半
は、お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：600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♪

7/28(金)14時-16時



知っておきたい話③-介護サービスを上手に利用す
るための方法- お年寄り相談センター

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

地域リビングプラスワン

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)