

1	火	12時-) なかちゃんの簡単ごはん ♪ 限定5食 * 要予約 400円 おかえりごはん 18時-) すずさんの冷やし中華 ♪
3	木	よっちゃんラーメン ♪
4	金	おかえりごはん 18時-) とこちゃん&しゅうと君の焼き餃子 ♪
5	土	太田さんのナポリタン ♪
7	月	FLORES野毛の筑前炊き ♪ わかめスープ・酢の物・フルーツ
8	火	12時-) とくちゃんのキムチ団子 ♪ おかえりごはん 18時-) ドンさん&張さんの水餃子 ♪
9	水	高 中 栄 養 士 料理教室 もえちゃんの野菜餃子 ♪
10	木	ママの夏野菜バイキング ♪
11	金	おかえりごはん 18時-) すずさんの炊き込みご飯 ♪
14	月	FLORES野毛のタラのソテー ♪ シチュー・香のもの・フルーツ
15	火	あっちゃん定食 ♪
17	木	よっちゃんラーメン ♪
18	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 18時-) とびさんのアジフライ ♪
19	土	太田さんのナポリタン ♪
21	月	FLORES野毛のハンバーグ ♪ わかめスープ・フルーツ
22	火	12時-) こうごさんの和風魚定食 ♪ おかえりごはん 18時-) けんちゃんのオリジナルカレー ♪
23	水	高 中 栄 養 士 料理教室 さくらちゃんのもちもち大根もち ♪
24	木	さかちゃんの天ぷら ♪
25	金	おかえりごはん 18時-) しまちゃんの親子丼 ♪
28	月	FLORES野毛のロールキャベツ ♪ 玉子スープ・サラダ・フルーツネクター
29	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 18時-) すずさんのサラダうどん ♪
30	水	ママの松花堂風弁当 ♪
31	木	よっちゃんラーメン ♪

● おうちごはんは、お昼12時からです。できるだけご予約ください。

● おかえりごはんは、夜18時から20時半です。

● ごはん 400円~。  
ドリンク 100円~。

# 8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♪

8/12(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

8/20(日)13時-14時

懐かしのメロディーを  
皆で楽しみましょう♪

参加費:100円(ドリンク付き)



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☆

8/9(水)23(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



## おかえりごはん!夏休み特別企画!!

毎週火・金曜日はおかえりごはん♪

その1

ごはん代が変わります!

- ・子ども(高校生まで) 100円
- ・大人 500円
- ・親子(子ども何人でも) 500円

その2

開催時間が変わります!

- ・18時から20時半まで食べられます

その3

お昼のおうちごはんも子ども(高校生まで)  
だけ100円になります!

【親子でまたは大人だけで参加される方へ】  
予約は不要ですが、売り切れる可能性がありますので、  
お電話下されば予約しておきます。

【子ども(小学生以上)だけで利用される方へ】

・初回利用  
利用方法についてご説明をしますのでメールかお電話  
(中村宛)ください。

・2回目以降

おうちごはん(昼)は、当日の10時までにメールかLINE  
でお申し込みください。前日の場合は10時-16時の間で  
したらお電話で申し込めます。

・おかえりごはん(夜)を利用する際は当日16時まで  
にご予約ください

【保護者の方のお食事やお迎えについて】

・食事をされる場合は20時半まで可能ですので、おし  
らせください。

・お迎えの最終は21時ですが、お子様の送迎も可能で  
すので、ご相談ください。



## カフェイースト♪

8/25(金)14時-16時

皆んなで語ろう

一語り継ぎたいそれぞれの青春-  
認知症に関わる方(ご家族、介護に関わる方な  
ど)

参加費:200円(ドリンク・お茶菓子付き)

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



## 英会話教室 8月はお休みです



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)

## いたばし子ども食堂フォーラム vol.2

8/27(日) 場所:板橋区立文化会館

13時半-17時45分(13時10分開場)

いろいろな「しんどさ」に寄り添える居場所を目指して-

参加費:大人1000円 大学生:500円 高校生まで:無料

途中入退場自由

子連れ参加可(会場内に乳幼児スペース設置)

申し込み: <https://kodomo-shokudo.jimbo.com/>  
03-6906-6578

定員:事前申し込み先着順150名

同時上映:「さとにきたらええやん」

日雇い労働者の街・釜ヶ崎で38年間続く子  
どもたちの集い場「子どもの里」。人情が色  
濃く残る街の人々の奮闘を描く、涙と笑いあ  
ふれるドキュメンタリー!



地域リビングプラスワン

TEL:03-6906-6578

FAX:03-6906-6579

E-Mail: [info@dreamtown.info](mailto:info@dreamtown.info)

Twitter: @dreamtown\_info

FB: [facebook.com/dreamtown.info](https://facebook.com/dreamtown.info)