

5	金	 おかえりごはん 18時-) すずさんの炊き込みごはん♪
6	土	太田さんのナポリタン♪
9	火	12時-) いわちゃんのワンタンスープとだし巻き玉子定食♪  おかえりごはん 18時-) しまちゃんの親子丼♪
10	水	高中栄養士 料理教室 もえちゃんのおプレートランチ♪
11	木	ママの田舎風雑煮とプチおせち♪
12	金	12時-) さかちゃんのミックスフライ♪  おかえりごはん 18時-) とびさんの唐揚げ♪
13	土	太田さんのナポリタン♪
15	月	FROLES野毛のロールキャベツ♪
16	火	12時-) よっちゃんラーメン♪  おかえりごはん 18時-) たいしん君の目玉焼き♪
17	水	なかちゃんのお魚定食♪
18	木	とくちゃんのお中華♪
19	金	12時-) こうごさんのお蕎麦♪  おかえりごはん 18時-) しまちゃんの三色丼♪
22	月	ママの筑前煮と魚料理♪
23	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-) すずさんの洋風手巻き寿司♪
24	水	高中栄養士 料理教室 さくらちゃんのおから料理♪
25	木	よっちゃんラーメン♪
26	金	 おかえりごはん 18時-) ゆう君とハッサンのビーフシチュー♪
29	月	FROLES野毛のタラのソテー♪
30	火	12時-) あっちゃん定食♪  おかえりごはん 18時-) とびさんのカレー♪
31	水	こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円

● 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。

● おかえりごはんは、夜18時から20時です。

● ごはん 400円~。ドリンク 100円~。

1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

おうちごはん♪

一緒に食べる☆ 参加費：400円-650円

月20回程・10時-ごはん作り

12時-14時 いただきます

途中参加・途中抜け可能です。口腔ケアをしたり、2時間程度一緒に過ごしましょう

メニューは表面を確認してね♪

料理教室☆

1/10 (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 持ち物：エプロン・三角巾



ママカフェ シナモン♪

妊婦さんや乳幼児ママのリフレッシュを目的に開催しています。是非ご参加ください!

1/17(水) 14時半-16時半

【ちいさな刺繍をしましょう②】

刺繍の本を見ながら、ハンカチにアルファベットや絵柄のワンポイント刺繍をしてみたいと思います。前回参加された方は続きから、初めての方も大歓迎です!

参加費：600円 (材料費、ケーキ・ドリンク付)

おうちに余っている刺繍糸がありましたらお持ちください。 申込先：酒井

mamacafe.cinnamon@gmail.com



元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

1/20(土) 10時-16時 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル

カフェイースト♪

1/26(金) 14時-16時

イーストかるたで遊ぼう!

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



毎週火・金曜日はおかえりごはん♪

☆参加費

- ・子ども (高校生まで) 100円
- ・親子利用 (子ども何人でも同料金) 500円
- ・大人500円



☆18時から20時まで食べられます

16:00-18:00だんだんと子どもが集まってきます。

18:00-20:00夕ごはん♪「いただきます!」

【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
・おかえりごはん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。

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

1/27 (土) 13時-14時半

by ジャストフレンズ

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)

英会話教室 (冬コース)



【月曜日】1/15, 22, 29

15:40-16:20 Baby&ママ

16:30-17:10 キッズ (5-7歳) ★新規クラス

17:20-18:00 キッズ (小学3年生-小学6年生) ★

18:35-19:15 キッズ (小学3年生-小学6年生) ★

19:30-20:10 貸切

【水曜日】1/17, 24, 31

16:40-17:20 キッズ (小学3年生-小学6年生) ★

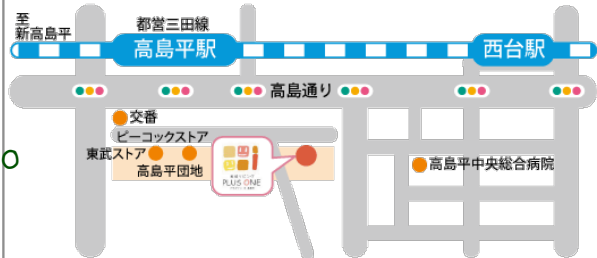
17:30-18:10 キッズ (5-7歳) ★

18:20-19:00 大人上級クラス

参加費：1回あたり800円

(★は冬コース分、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)

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)