









1	木	あっちゃん定食♪
2	金	 おかえりごはん 18時-)しまちゃんのシチュー♪
5	月	こうこさんのチキンカツ♪
6	火	 おかえりごはん 18時-)すずさんのハンバーグ♪
7	水	よっちゃんラーメン♪
8	木	とくちゃんのキムチ団子♪
9	金	12時-)FROLES野毛のカリカリ焼きそば♪  おかえりごはん 18時-)すずさんの餃子♪
12	月	ママの松花堂風弁当♪
13	火	12時-)ひろちゃんの大阪風お好み焼き♪  おかえりごはん 18時-)すずさんの洋風手巻き寿司♪
14	水	高中 栄養士 料理教室 もえちゃんのガパオライス♪
15	木	よっちゃんラーメン♪
16	金	12時-)さかちゃんのホットシチューパン♪  おかえりごはん 18時-)しまちゃんの親子丼♪
17	土	太田さんのナポリタン♪
19	月	FROLES野毛の椎茸さんと筍さんの炊き込み御飯♪
20	火	12時-)なかちゃんのお魚定食♪  おかえりごはん 18時-)とびさんの唐揚げ♪
21	水	よっちゃんラーメン♪
22	木	ママの和定食♪
23	金	 おかえりごはん 18時-)ハッサンのビーフシチュー♪
26	月	FROLES野毛のハンバーグ♪
27	火	12時-)こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円  おかえりごはん 18時-)すずさんの炊き込み御飯♪
28	水	高中 栄養士 料理教室 さくらちゃんのカレーうどん♪

● 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。

● 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~。

2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♪

2/10(土) 10時-16時 参加費：500円
持ち物：フェイスタオル

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☆

2/14(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 持ち物：エプロン・三角巾



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。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。

ママ会 シナモン♪

2/21(水) 14時半-16時半

【ちいさな刺繍をしましょう】

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。
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!

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。
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。

申込先：酒井

mamacafe.cinnamon@gmail.com

LINEでのお問い合わせ→



生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

2/25(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】2/5, 19, 26

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】2/7, 21, 28

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。



カフェイースト♪

2/23(金) 14時-16時

お医者さんに聞いてみよう
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



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)

