










1	木	あっちゃん定食
2	金	 おかえりごはん 18時-)しまちゃんの三色丼♪
3	土	太田さんのナポリタン♪
5	月	FROLES野毛のトンちゃんの生姜焼きとオニオンスープ♪
6	火	なかちゃんの鮭のホイル焼き♪  おかえりごはん 18時-)つかさ&ゆきのカレー♪
8	木	ママのミルフィーユ風カツ♪
9	金	さかちゃんの天ぷらうどん♪  おかえりごはん 18時-)すずさんのハンバーグ♪
12	月	FROLES野毛のカリカリ焼きそば♪
13	火	 おかえりごはん 18時-)すずさんの炊き込み御飯♪
14	水	高 中 栄 養 士 料理教室 もえちゃんのエスニック料理♪
15	木	とくちゃんの中華おこわ♪
16	金	こうごさんのお魚定食♪  おかえりごはん 18時-)しまちゃんの親子丼♪
19	月	FROLES野毛の筑前炊きと和風スープ♪
20	火	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-)とびさんのシチュー♪
21	水	ママのおはぎ♪ ※なるべくご予約ください
22	木	よっちゃんラーメン♪
23	金	 おかえりごはん 18時-)すずさんの餃子♪
26	月	FROLES野毛のロールキャベツとコンソメスープ♪
27	火	ひろちゃんのふわふわ玉子のオムライス♪  おかえりごはん 18時-)みーちゃんのちらし寿司♪
28	水	高 中 栄 養 士 料理教室 さくらちゃんのヘルシー丼♪
29	木	よっちゃんラーメン♪
30	金	 おかえりごはん 18時-)ハッサンのビーフシチュー♪

● 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。

● 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~。

3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♪

かずなさんのヨガ教室☆

3/3(土) 11時15分- (30分程)

参加費：無料 持ち物：なし
座ったままでも、参加できます。難しいポーズはなく、それぞれの体調に合わせて行います♪

料理教室☆

3/14 (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



元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

3/10(土) 10時-16時 参加費：500円
持ち物：フェイスタオル

ママカフェ シナモン♪

3/16(金) 14時半-16時半

【レジンでアクセサリーを作ろう (定員8名)】
ネックレスやキーホルダーなど、好きなパーツを選んでレジンでアクセサリーを作りましょう。
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：700円 (材料費、ケーキ・ドリンク付)
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。
※定員のため前日までにお申し込みください。
申込先：酒井 mamacafe.cinnamon@gmail.com
LINEでのお問い合わせ→



LINEでのお問い合わせ→



英会話教室 (冬コース)

3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)

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。

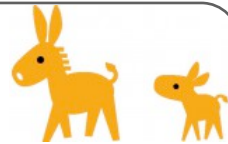
カフェイースト♪

3/23(金) 14時-16時

三線を楽しもう

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

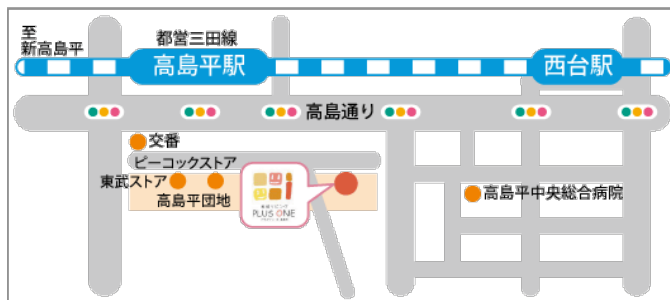


生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

3/25(日) 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)



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)