

3	火	あっちゃん定食♪ おかえりごはん 18時- とびさんの唐揚げ♪
4	水	こうこさんのシーフードカレー♪
5	木	ママのバイキング♪
6	金	おかえりごはん 18時- すずさんの洋風手巻き寿司&進級祝い♪
10	火	よっちゃんラーメン♪ おかえりごはん 18時- しまちゃんの三色丼♪
11	水	高中栄養士 料理教室 もえちゃんのたけのこハンバーグ♪
12	木	とくちゃんのキムチ団子♪
13	金	さかちゃんの天ぷら♪ おかえりごはん 18時- けんちゃんの生姜焼き♪
14	土	太田さんのナポリタン♪
17	火	ママの松花堂風弁当♪ おかえりごはん 18時- すずさんのカレー♪
18	水	ひろちゃんの大阪風お好み焼き♪
19	木	こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円
20	金	なかちゃんのお魚定食♪ おかえりごはん 18時- ハツサンのビーフシチュー♪
24	火	おかえりごはん 18時- しまちゃんの麻婆豆腐♪
25	水	高中栄養士 料理教室 さくらちゃんの彩りいなり寿司♪
26	木	よっちゃんラーメン♪
27	金	おかえりごはん 18時- すずさんの炊き込み御飯♪
30	月	高木さんのパエリア♪

●春休み企画
4/6まで
子ども(高校生まで)のおうちごはん(お昼)は
100円です!

●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~。

4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♪
4/7(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☆

4/11(水)25(水)

10時半-12時半(10時開場。14時まで自由時間。)

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



かずなさんのヨガ教室☆

4/21(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♪

ママカフェ シナモン♪

4/20(金)14時半-16時半(定員8名)

【レジンでアクセサリを作ろう】
UVレジンでアクセサリやキーホルダーに使える
チャームを作ります。

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：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→



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

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
らくください。
- ・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。

子供の未来応援国民運動

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

4/21(土)15時半-17時 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)

カフェイースト♪



平成30年度から開催場所が変わります!

※ 詳細・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(春コース/4月から6月)

4/16から始まる予定です。

※詳細・申込はメールにてお問い合わせ下さい。

E-Mail: info@dreamtown.info

詳細が決まりましたら、地域リビング
入口に張り出します!

