









5月のおうちごはん・おかえりごはん

お問合せは(11時-16時)まで03-6906-6578

1	火	 18時-)すずさんの炊き込み御飯♪
2	水	ママのコロッケ定食♪
7	月	FLORES野毛の椎茸さんと筍さんの炊き込み御飯♪
8	火	あっちゃんの肉じゃが♪  18時-)みーちゃんのちらし寿司♪
9	水	高中栄養士 料理教室 ほのちゃんの南蛮漬け♪
10	木	とくちゃんの中華おこわ♪
11	金	 18時-)しまちゃんの三色丼♪
14	月	FLORES野毛の豚ちゃんのソテー♪
15	火	あっちゃんの麻婆豆腐♪  18時-)あっちゃんの麻婆豆腐♪
16	水	ひろちゃんのチンジャオロース♪
17	木	さかちゃんの魚定食♪
18	金	こうこさんの簡単ごはん♪  18時-)しまちゃんの親子丼♪
21	月	ママの松花堂風弁当♪
22	火	こうこさんの鶏のホイル焼き♪  18時-)とびさんのカレー♪
23	水	高中栄養士 料理教室 さくらちゃんの筍ごはん♪
24	木	よっちゃんラーメン♪
25	金	 18時-)ハッサンのビーフシチュー♪
26	土	太田さんのナポリタン♪
28	月	こうこさんの簡単ごはん♪
29	火	★New★なつこちゃんのごはん♪  18時-)すずさんの洋風手巻き寿司♪
30	水	ひろちゃんの千子ミ♪
31	木	よっちゃんラーメン♪

● 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~。

元木さんのワンコイン
カイロプラクティック♪
5/5(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☆

5/9(水) 23(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☆

5/17(木) 10時30分- (40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♪

英会話教室 (春コース)

【月曜日】5/7, 14, 21, 28

15:40-16:20 Baby&ママorパパ
16:30-17:10 キッズ(5-7歳)★
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】5/9, 16, 23

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
19:10-19:50 中学生クラス★

参加費：1回あたり800円
(★は春コース分、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。

★ 5/20(日) 10:00から
ハッサンとバーベキュー@道満公園

★ 6/17(日) 11時から
地域リビング5周年パーティ♪

ご予約・お問い合わせ先
板橋区高島平2-28-1-102 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) 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】

予約なしで食べられますが、売り切れる可能性がありますので、早め(16時まで)にご予約いただくと助かります。

【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
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。



生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

5/26(土) 16時-17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)

山崎さんの音楽会♪

5/18(金), 24(木), 31(木)

13時半-14時 参加費：無料

メキシコ音楽パンチョスがメインです。

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!

5/22(火) 14時半-16時半

【ちいさな刺繍③】

自分や子どもの持ち物に、文字や絵柄のワンポ
イント刺繍をします。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(ドリンク・ケーキ付、針と糸はこ
ちらで用意します)

持ち物：自分が刺繍したいもの(ハンカチ、ポー
チ、帽子etc..)

申込先：酒井

mamacafe.cinnamon@gmail.com

LINEでのお問い合わせ→

