地域リビング
PLUS ONE
プラスワン in 高島平

お問合せは（11時-17時）まで★
03-6906-6578

3月のおうちごはん

3	火	あっちゃんの肉じゃが♪
4	水	ゆっきーのサバのそぼろ丼♪
6	金	たくちゃんの春の天ぷら♪
8	日	かおりんの肉味噌チャーハン♪
10	火	ママの根菜カレー♪
11	水	たくちゃんのブリ大根♪
12	木	ヤンさんのチャプチェ&キムチ♪
13	金	ハッサンの夜ごはん17:00- キーマカレー♪
14	土	CWZの中華料理♪
16	月	まーくんの親子丼♪
17	火	とくちゃんの中華おこわ♪
18	水	たくちゃんの塩レモン料理♪
19	木	土田さんの3月の天ぷら♪
20	金	こうこさんの家庭料理♪
22	日	13:00- 地域リビング２周年Party!!（会費2000円・要予約）
23	月	あっちゃんのシチュー♪
24	火	久米さんのヘルシーランチ♪
26	木	ゆっきーの魚料理♪
27	金	ハッサンの夜ごはん♪17:00-
28	土	太田さんのナポリタン♪
29	日	高木さんの塩鯖のハーブ焼&根菜のワイン煮♪
30	月	ママの春ごはん♪

●おうちごはんは、
12時からです。
ご予約頂ければ、
夜ご飯も★
（20時まで）

●ライスや副菜、スープついてます！
ごはん
５００円~。
ドリンク
１００円~。

「地域リビング」は飲食店ではなく、NPO法人ドリームタウンが運営する地域の交流施設です。
おうちごはんは、地域のみんなで一緒に家庭料理を食べることで、会話を楽しんだり、交流することを目的に開催しています。食事については登録無料の会員制です。（保健所に確認済）

３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♪
３月８日(日) １０時～１７時

参加費：５００円持物：フェイスタオル

地域リビングのTV放映を見よう♪
３月１１日(水) １４時４５分～１７時

テレビで紹介された放送を皆で見ましょう!!

ヨガ教室♪
３月１４日(土) １０時15分～１１時45分

参加費1000円
持ち物：動きやすい服装、タオル

～銀座の人気料理教室講師～ 野菜ソムリエヤンさんの韓国料理教室♪ チャプチェ＆キムチをつくります！
３月１５日(日)①１１時～②１３時半～

参加費：1,500円 持ち物：エプロン・お手拭き
子連れ、初心者、男性も大歓迎!

地域リビング２周年パーティ♪
３月２２日(日) １３時～１６時半

☆みんなで2周年をお祝いしよう☆
参加費：2,000円　みんな来てね♪

・ジャストフレンズによる生演奏
(14：00～14：30)

・３月生まれのお誕生日会もやるよ♪

パソコン教えます！
持ち物：ご自身のパソコン(ない場合は要相談)
参加費：５００円(ドリンク・場所代)
日時：個別に日程調整をいたします。
お申込：お名前、電話番号をスタッフまで!

子どもたちの放課後について みんなで考えよう♪vol.2
３月７日(土) １４時～１６時半

・地域リビング「おかえりごはん」
こどもの放課後の居場所づくりを地域リビングで検討しています。ご意見聞かせてください！
・フューチャーセッション
プレーパークをつくりたい！地域で連携して子育てしたい！アイデアを形にしていきましょう☆
参加費：無料　定員15名
※ 前日までに要予約（メールor電話）

ママ会♪
もうイライラしない！「ゆる育児」特別講座
３月２３日(月) １４時～１６時

参加費：1,000円（お茶＆ケーキ付）
定　員：12名(子連れ可)
子育てを長期的目標と捉え、
ゆるやかに親も子も成長する方法を学ぶ
NGO Save the Children開発
スウェーデン生まれのワークショップです。
講師：ママリングス　落合香代子さん

英会話教室
【火曜日】3/3, 10, 17, 24に開催します。
15:30～中級英会話
16:45～●Kids英会話(5歳~)
18:45～ 英語に親しむ・Kids英会話
（スポット利用も可能なため、子どもを英語に触れさせたい方にオススメです。）
19:30～ 上級英会話

【木曜日】3/5, 12, 19, 26に開催します。
16:30～赤ちゃん英語
17:15～ ●Kids英会話(5歳~)
18:05～ ●Kids英会話(小3~)
18:55～プライベートレッスン

参加費：１回あたり800円
新規、お電話でお問い合わせ下さい。

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)
TEL：03-6906-6578
FAX：03-6906-6579
E-Mail：info@dreamtown.info　Twitter：@dreamtown_info
FB：facebook.com/dreamtown.info

地域リビング プラスワン及び、運営団体のNPO法人ドリームタウンは、特定の宗教団体や政治団体と関係ありません。