







7月のおうちごはん

3	金	 おかえりごはん (19時-) 土田さんのカレー♪	<p>● 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)</p> <p>● ライスや副菜、 スープついてます!</p> <p>ごはん 550円~。</p> <p>ドリンク 100円~。</p>
4	土	あっちゃんの麻婆豆腐♪	
6	月	太田さんのナポリタン♪	
7	火	たくちゃんのそうめんといなりずし♪	
8	水	さかちゃんの海南鶏飯♪	
10	金	(ランチ) ママのきまぐれごはん♪  おかえりごはん (19時-) 土田さんの唐揚げ♪	
13	月	こうごさんの枝豆と海老のかき揚げ丼♪	
14	火	久米ちゃんのヘルシーランチ♪	
15	水	 おかえりごはん・こどもの日 (19時-) 土田さんの餃子♪	
16	木	栄養士 じんちゃんの冷やしうどん 夏野菜のせ♪	
17	金	 おかえりごはん (19時-) たくちゃんの油淋鶏♪	
20	月	高木さんの夏野菜とお肉のクローチア風味炒め♪	
21	火	とくちゃんの中華おこわ♪	
23	木	たくちゃんのゴーヤとうなぎチャンプルー♪	
24	金	 おかえりごはん (19時-) こうごさんの串かつアラカルト♪	
27	月	太田さんのナポリタン♪	
29	水	土田さんの7月の天ぷら♪	
30	木	栄養士 はぎちゃんの 深川めし♪	
31	金	(ランチ) ママの気まぐれごはん♪  おかえりごはん (19時-) あっちゃんの肉じゃが♪	
こうごさんの簡単まかないごはん♪ 350円 (限定5食) ※要予約 7/11(土)、18(土)、25(土)、28(火)			

「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)

7月のイベント・教室

心に残る懐かしの名曲ライブ♪
by親子ユニットメロディーライン(酒井通・ひろみ)
7/5(日)14時-15時
ワンドリンクorお食事の
ご注文をお願いします☆



金曜日はおかえりごはん♪
7/3, 10, 17, 24, 31
※当日12時までに要予約、大人参加歓迎
18:00-地域リビングに集合&出席確認
19:00-夕ごはん♪
参加費：1000円(子ども1人、保護者
1人分の食事代。子ども1人につき+300
15日(水)は子どもの日♪
子どもは無料でごはんが食べられます！中学生まで。
17時から入れます。19時に「いただきます！」します。
※いたばし総合ボランティアセンターから助成を受けています。



ヨガ教室♪ 7月11日(土), 25日(土)
10時15分-11時45分
参加費1000円 ※ご予約下さい。
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♪
7月19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!

TAO気づきの体操♪

7/7, 14, 28(火) 9:45集合 12:00まで
「自分が今何をしているか」「どのように動いているか」に気が付きながら動き、心と体の機能を高めるエクササイズです。年齢問わず参加いただけます☆
持ち物：(あれば)5本指ソックス
参加費：1000円(初めてのの方は体験価格 300円)

元木さんのワンコイン
カイロプラクティック♪
7/20(月・祝)10時-17時

カフェイースト♪
7月24日(金)14時-16時



認知症に関わる方(ご家族、介護に関わる方など)
でお茶を飲みながらお話ししましょう。
※ 詳細は高島平おとしより相談センターへ

ママ会 シナモン♪
7/13(月)14時~16時

【ママカフェ】※予約不要
ゆったりおしゃべりでリフレッシュ♪
参加費：500円(ドリンク・お菓子付)
【簡単!ペットボトルシャワーを作ろう♪】
水遊びやお風呂で活躍するペットボトルシャワー
を手作りします♪
参加費：ママカフェ参加費+200円(材料費)
※できればご予約ください 持ち物：なし

生バンドで昭和歌謡を楽しもう

♪ byジャストフレンズ
7/26(日)13時-14時



7月生まれの誕生日会♪14時

パソコン教えます!

持ち物：ご自身のパソコン
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!



英会話教室

【火曜日】7/7, 14, 21, 28

15:30 中級英会話
16:45 Kids英会話(5歳から)★
18:45 英語に親しむ・Kids英会話
19:30 上級英会話



【木曜日】7/9, 16, 23, 30に開催します。
15:30(ママ向け)赤ちゃんに話しかける英語
を学ぼう!

16:30 赤ちゃん英語
17:15 Kids英会話(5歳から)★
18:05 Kids英会話(小3から)★
18:55 貸切
参加費：1回あたり800円(★は回数制です。)
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