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

5月のおうちごはん

2	月	あっちゃんの肉じゃが♪
		☆3-5日は地域リビングお休みします☆
6	金	12時-)FLORES野毛のハンバーグ♪ おかえりごはん 19時-)あっちゃんの八宝菜♪
7	土	こうこさんの簡単ごはん♪限定5食＊要予約 350円
8	日	道満公園でBBQするぞ！（大人3000円、学生・こども料金有）
9	月	こうこさんの鰯のお楽しみ献立♪
10	火	12時-)久米ちゃんのごはん♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-)お楽しみごはん♪
11	水	たくちゃんの豆腐料理♪
12	木	高中病院栄養士 じんちゃんのタコライス♪
13	金	おかえりごはん 19時-)ママの魚の唐揚げ♪ 太田さんのナポリタン♪
16	月	ママのおたのしみごはん♪
17	火	吉田さんの醤油ラーメン♪
19	木	こうこさんの簡単ごはん♪限定5食＊要予約 350円
20	金	12時-) たくちゃんのチキンの塩レモン煮込み♪ おかえりごはん 19時-)⭐New⭐ソンさん・チョウさんの餃子♪
21	土	こうこさんの簡単ごはん♪限定5食＊要予約 350円
23	月	高中病院栄養士 かとちゃんのハッシュドポーク♪
24	火	とくちゃんの中華おこわ♪ おかえりごはん・こどもの日 19時-)たくちゃんのタコライス♪
25	水	FLORES野毛のロールキャベツ♪
26	木	ママのおたのしみごはん♪
27	金	12時-) 太田さんのナポリタン♪ おかえりごはん 19時-) あっちゃんのシチュー♪
30	月	たくちゃんの天ぷら♪
31	火	吉田さんの醤油ラーメン♪

●おうちごはんは、12時からです。16時を過ぎる場合はお電話ください.

●ライスや副菜、スープついてます！

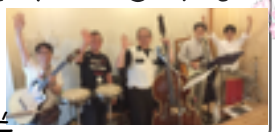
ごはん
５５０円~。

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)

5月のイベント・教室

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪



byジャストフレンズ
5/7(土)15時半-16時半
5月うまれの誕生日会16時半

魚・野菜を共同購入しよう♪

5/13, 27（金）
※別途チラシあり。詳細はスタッフまで☆

ヨガ教室♪ 5月14日(土), 28日(土)

10時15分-11時45分
参加費1000円 ※要予約
持ち物：動きやすい服タオル
五本指ソックス

元木さんのワンコイン カイロプラクティック♪

5/21(土)10時-16時 参加費：500円
持物：フェイスタオル

ママカフェ シナモン♪

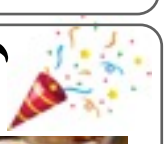
5/23(月)10:00～11:30
【スイーツ作り☆ワッフルを作ろう：】
ワッフルメーカーでかわいいワッフルを作って食べながらおしゃべりしましょう！
参加費:500円(1ドリンク・材料費含む)

☆ドリンクはシナモンティー/コーヒー/カフェラテ/紅茶/ロイヤルミルクティー/季節のおすすめドリンクからお選びください。
メニューによってディカフェもできます
☆お菓子の持ち寄り大歓迎です！
申込先:酒井 mamacafe.cinnamon@gmail.com

マネーセミナー♪

5/24(火)14:30～15:30
参加費：無料 内容：ファイナンシャルプランナーが教えてくれるお金のこと

地域リビング3周年party♪



5/28(土)13時～
3周年をみんなでお祝いしよう♪
皆様への感謝を込めて…✨
※ 集会所の予定 詳細別紙

金曜日はおかえりごはん♪

5/6, 13, 20, 27
※当日12時までに要予約、大人参加歓迎！
小・中学生は、18:00-集合＆出席確認
19:00-みんなで一緒に夕ごはん♪
参加費：小学生300円 中学生400円
保護者（大人）600円

5/10, 24(火)はこどもの日♪
この日はこどもは無料でごはんが食べられます！中学生まで。16時から入れます。19時に「いただきます！」。

～高島平料理教室～

5月15日(日) ①11時- ②13時半-
鍋で焼くパン♪
塩パン&クリームパン、サラダ
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!

カフェイースト♪

5月27日(金)14時-16時
認知症ケアに大切なこと
ーケアマネさんとの付き合い方ー
講師：小澤 徹 さん(高島平介護センター団地中央店 ケアマネージャー)
参加費：200円
※詳細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

【月曜日】5/9, 23, 30
16:45 Kids英会話★
17:35 新規クラス募集中！！
小・中学生の方ぜひお問合わせ下さい
18:45 Kids英会話★
【水曜日】5/11, 18, 25開催します。
16:10 ママと赤ちゃんの英会話
17:15 Kids英会話★
18:05 Kids英会話★
18:55 プライベートレッスン
19:40 上級英会話
大人の上級クラスもあります。
参加費：１回あたり800円（★は回数制です。）
新規ご参加の方、下記メールにて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