

● おうちごはん
は、12時から
です。できるだ
けご予約くだい。
● 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 土 太田さんのナポリタン♪

6 月 こうこそさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円

7 火  おかえりごはん 18時-) すずさんの生姜焼き♪

8 水 高中栄養士 料理教室 もえちゃんの子キンソテー♪

9 木 よっちゃんラーメン♪

10 金 12時-) さかちゃんの天ぷら♪
 おかえりごはん 18時-) すずさんの炊き込み御飯♪

11 土 こうこそさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円

13 月 ママのバイキング♪

14 火  おかえりごはん 18時-) ゆう君の餃子♪

16 木 とくちゃんの中華おこわ♪

17 金 12時-) こうこそさんのお楽しみ弁当♪
 おかえりごはん 18時-) えっちゃんのハンバーグ♪

18 土 太田さんのナポリタン♪

20 月 FROLES野毛のしいたけさんとたけのこさんの炊き込み御飯♪

21 火 12時-) ママのミックスフライ♪
 おかえりごはん 18時-) すずさんの洋風手巻き寿司♪

22 水 高中栄養士 料理教室 さくらちゃんのあつあつグラタン♪

24 金  おかえりごはん 18時-) たいしん君のカレー♪

27 月 FROLES野毛のカリカリ焼きそば♪

28 火 12時-) こうこそさんのワンコインランチ♪
 おかえりごはん 18時-) ハッサンオリジナル♪

29 水 あっちゃん定食♪

30 木 よっちゃんラーメン♪

11月のイベント・教室

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-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☆

11/8 (水) 22 (水)

10時半-12時半

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



カフェイースト♪

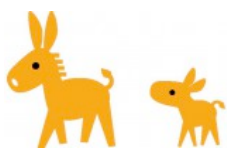
11/24(金) 14時-16時

年賀状を作ろう (お習字で)

認知症に関わる方 (ご家族、介護に関わる方など)

参加費：200円 (ドリンク・お茶菓子付き)

※ 申込は高島平おとしより相談センターへ
tel: 03-5922-5662



元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

11/25(土) 10時-16時 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

byジャストフレンズ

11/25 (土) 16時半-18時

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)



ママ会 シナモン♪

11/27(月) 14:30~16:30

【レジンで作るアクセサリ

ネックレスまたはピアス作り (定員8名)】

参加費：600円 (場所・材料代、ケーキとドリンク付)

持ち物：なし

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。

※定員制のため前日までにお申込み
下さい。

申込先：酒井

mamacafe.cinnamon@gmail.com



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、おしらせ
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。



英会話教室 (秋コース)

【月曜日】11/6, 13, 20

16:30 Baby&ママ (13日のベビークラスはお休みです)

17:20 キッズ (小学3年生~)★

18:35 キッズ (小学3年生~)★

19:30 貸切

【水曜日】11/8, 15, 22

16:40 キッズ (小学3年生~)★

17:30 キッズ (5~7歳)★

18:20 大人上級クラス

19:10 キッズ (小学3年生~)★

参加費：1回あたり800円

(★は秋コース分、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。



ご予約・お問い合わせ先

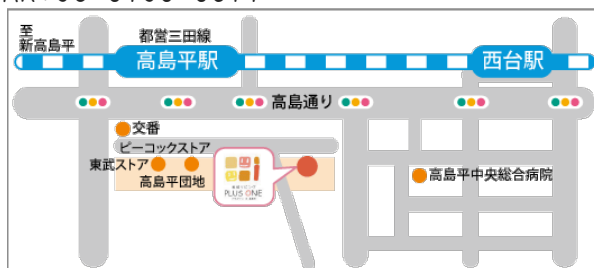
〒175-0082 板橋区高島平2-28-1-102

(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