

3	火	 おかえりごはん 18時-) すずさんの鳥つくね♪
4	水	なかちゃんの魚のホイル焼き♪
5	木	よっちゃんラーメン♪
6	金	12時-) ママの栗ごはんと豚汁♪  おかえりごはん 18時-) しまちゃんの親子丼♪
8	日	高木さんのパエリアのワンプレートランチ♪
10	火	12時-) こうこそさんのポトフ♪  おかえりごはん 18時-) せいや君の肉じゃが♪
11	水	高中栄養士 料理教室 もえちゃんのさつまいもごはん♪
12	木	とくちゃんのキムチ団子♪
13	金	12時-) さかちゃんの天ぷら♪  おかえりごはん 18時-) すずさんの洋風手巻き寿司♪
14	土	太田さんのナポリタン♪
16	月	FLORES野毛のカリカリ焼きそば♪
17	火	12時-) あっちゃん定食♪  おかえりごはん 18時-) とも&さきぴーのハンバーグとコーンビーンズ♪
18	水	こうこそさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円
19	木	よっちゃんラーメン♪
20	金	 おかえりごはん 18時-) とびさんの唐揚げ♪
24	火	12時-) こうこそさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円  おかえりごはん 18時-) ハッサンのビーフシチュー♪
25	水	高中栄養士 料理教室 さくらちゃんの秋のちらし寿司♪
26	木	よっちゃんラーメン♪
27	金	 おかえりごはん 18時-) すずさんの餃子♪
28	土	太田さんのナポリタン♪
30	月	FLORES野毛の七目ちらし寿司♪
31	火	12時-) ママのロールキャベツ  おかえりごはん 18時-) すずさんの炊き込みごはん♪

● 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~。

10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♪

10/7(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☆

月20回程・12時- 参加費：400円-650円

メニューは表面を確認してね♪

料理教室☆

10/11 (水) 25 (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



生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

byジャストフレンズ

10/19 (木) 16時-17時半

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♪

10/20(金) 10:30~12:00

【ハロウィンにぴったりな

フラッグガーランドづくり (定員8名)】

好きな柄や色の布を選んで組み合わせて両面テープで貼るだけ！玄関やリビングを飾る簡単なガーランドを作ります♪

参加費：500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】10/2, 16, 23

16:30 Baby&ママ

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】10/4, 11, 18

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。

カフェイースト♪

10/27(金) 14時-16時

傾聴について

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



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](https://www.facebook.com/dreamtown.info)

