地域リビング PLUS ONE プラスワン in 高島平

12月のおうちごはん

お問合せは（11時-16時）まで
03-6906-6578

1	金	おかえりごはん 18時-) しまちゃんの三色丼♪
2	土	太田さんのナポリタン♪
4	月	FROLES野毛の七目ちらし寿司♪
5	火	おかえりごはん 18時-) すずさんの炊き込み御飯♪
6	水	こうこさんのおでん♪
7	木	よっちゃんラーメン♪
8	金	12時-) ママの松花堂風弁当♪ おかえりごはん 18時-) けんちゃんの鮭バーグ♪
11	月	FROLES野毛の海老さんと筍さんの炊込みご飯♪
12	火	12時-) あっちゃん定食♪ おかえりごはん 18時-) しまちゃんの親子丼♪
13	水	高中栄養士 料理教室 もえちゃんのビーフシチュー♪
14	木	とくちゃんのキムチ団子♪
15	金	12時-) さかちゃんの天ぷら♪ おかえりごはん 18時-) とびさんの唐揚げ♪
17	日	高木さんのパエリア♪
18	月	ママのお楽しみごはん♪
19	火	おかえりごはん 18時-) すずさんの洋風手巻き寿司♪
20	水	こうこさんの簡単ごはん♪限定5食＊要予約　400円
21	木	よっちゃんラーメン♪
22	金	おかえりごはん 18時-) ハッサンのビーフシチュー♪
23	土	太田さんのナポリタン♪
25	月	19時-) ハッサンのクリスマスパーティ♪
26	火	おかえりごはん 18時-) いぶきちゃんのタコライス♪
27	水	高中栄養士 料理教室 さくらちゃんのミートローフ♪
31	日	18時半-) 年越し蕎麦♪（計画中）

●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~。

12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-14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♪

※12/21（木）は歯科衛生士さんによる口腔ケア講座（約30分）を11時半から開催します！

料理教室☆

12/13（水）27（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

ママ会　シナモン♪

12/13(水)14時半-16時半

【ちいさな刺繍をしましょう】

刺繍の本を見ながら、ハンカチにアルファベットや絵柄のワンポイント刺繍をしてみたいと思います。妊婦さんや乳幼児ママのリフレッシュを目的に開催しています。是非ご参加ください！

参加費：600円（材料費、ケーキ・ドリンク付）
おうちに余っている刺繍糸がありましたらお持ちください。
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。
申込先：酒井
mamacafe.cinnamon@gmail.com

元木さんのワンコイン
カイロプラクティック♪

12/16(土)10時-16時　参加費：500円
持ち物：フェイスタオル

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。

カフェイースト♪

12/22(金)14時-16時

お医者さんに聞いてみよう
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

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

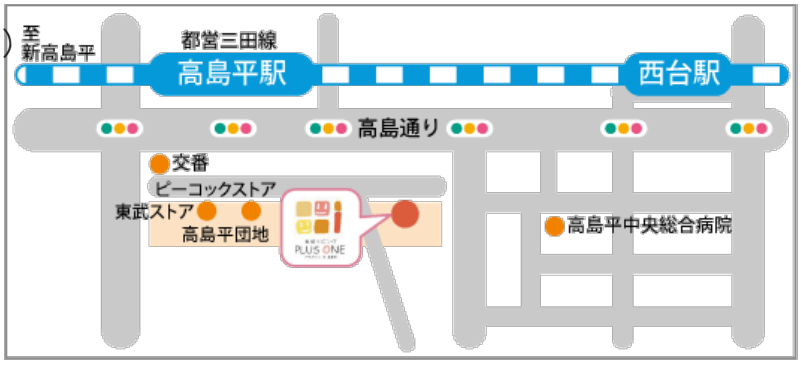
☆ジャストフレンズXmasライブ☆

12/24（土）13時-14時半

懐かしのメロディーをケーキを食べながら皆で楽しみましょう♪
参加費：300円（ケーキ・ドリンク付き）

英会話教室　12月はお休みです

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