

5月のおうちごはん・おかえりごはん

お問合せは(11時-16時)まで03-6906-6578

ボランティアさんの都合で中止になる場合があります。ご了承ください。

2	木	ママのお楽しみごはん♪
3	金	ひろちゃんの親子丼♪限定7食*要予約
4	土	こうこさんの簡単ごはん♪限定5食*要予約
6	月	ひろちゃんのとん平焼き定食♪
7	火	★18時-)こばちゃんのおんかけ炒飯♪
8	水	高中栄養士 料理教室 みーたんのチキン南蛮♪
9	木	とくちゃんの中華おこわ♪ ★18時-)みのりんのあつあつおでん♪
10	金	★18時-)しまちゃんの親子DON♪
13	月	FLORES野毛の豚ちゃんの生姜焼き♪
14	火	★18時-)こばちゃんの〇〇〇風 鶏のお酢あん♪
15	水	こうこさんのお魚定食♪
16	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)みのりんのタコライス♪
17	金	★18時-)のんちゃんのカレーライス♪
18	土	太田さんのナポリタン♪
21	火	★18時-)こばちゃんのビビンバ♪
22	水	高中栄養士 料理教室 さくらちゃんの麻婆豆腐♪
23	木	こうこさんの簡単ごはん♪限定5食*要予約 ★18時-)なつみちゃんの豚汁♪
24	金	さかちゃんランチ♪ ★18時-)ゆっきーのお魚ごはん♪
27	月	FLORES野毛の筍さんと椎茸さんの炊き込み御飯♪
28	火	ママのお楽しみごはん♪ ★18時-)れいちゃんの生春巻♪
30	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)とびさんの唐揚げ♪限定25食
31	金	★18時-)ハッサンのビーフシチュー♪

●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。16時までにご予約ください。

●ごはん
400円~。
ドリンク
100円~。

5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♪

料理教室☆

5/8(水), 22(水)

10時半-12時半 (10時開場。14時まで自由時間。)

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

火・木・金曜日はおかえりごはん♪
5月2日(木) 3日(金) はお休みです。
5月7日(火) から始まるよ!!



☆参加費

- ・子ども(高校生まで) 100円
- ・親子利用(子ども何人でも) 500円
- ・大人 500円

☆18時から20時まで食べられます。

☆当日16時までにご予約ください。

※緊急の場合は直前でもご相談ください。
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！」
【子ども(小学生以上)だけで利用される方へ】
・初回利用の方は、利用方法についてご説明をしますのでメールかお電話ください。
・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。

ダイナマイト横山とエンジェルくんの アコースティックライブ弾き語り♪

5/12(日) 16時-17時半

参加費：100円(ドリンク付き)



生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

5/26(日) 13時-14時半 by: ジャストフレンズ
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)

ちあきさんの足つぼ健康法♪

5/13(月), 14(火) 14時-15時

参加費：800円 各回3名様まで。※要予約
足裏をもみもみ気持ち-&健康体に近づきましょう!



英会話教室♪



開催日が決まりましたら、ご案内させていただきます。

ママカフェ・シナモン♪ 《申込制》

【大人のプラ板DEアクセサリー】

妊婦さんや乳幼児ママのリフレッシュに! 初めての方もお気軽にご参加下さい☆

5/20(月) 10時半-12時

参加費：500円(材料代・ケーキ・ドリンク付)
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

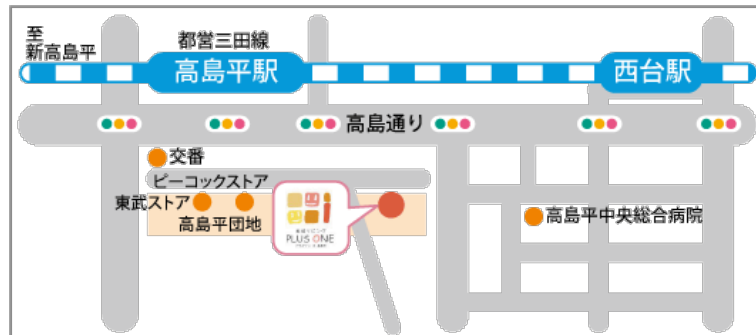
申込先: 酒井 mamacafe.cinnamon@gmail.com
LINEでのお問い合わせ→



元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

今月はお休みです。6月8日に開催予定。



ご予約・お問い合わせ先
板橋区高島平2-28-1-102 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)