

6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。

1	土	太田さんのナポリタン♪
3	月	FLORES野毛のカリカリ焼きそば♪
4	火	あっちゃん定食♪ ★18時-)こばちゃんのビビンバ♪
5	水	よっちゃんラーメン♪
6	木	こうごさんの簡単ごはん♪限定5食*要予約 ★18時-)とびさんのイワシフライ♪
7	金	ママのお楽しみ弁当♪ ★18時-)しまちゃんの三色丼♪
11	火	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)こばちゃんのオムライス♪
12	水	高 中 栄 養 士 料理教室 みーたんのビビンバ♪
13	木	とくちゃんのキムチ団子♪ ★18時-)はなパパのお楽しみごはん♪
14	金	★18時-)のんちゃんのカレー♪
15	土	太田さんのナポリタン♪
17	月	ひろちゃんの大阪風お好み焼き定食♪
18	火	★18時-)みのりんのタコライス♪
19	水	こうごさんのワンコイン・ワンプレート♪
20	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)あっちゃんの麻婆豆腐♪
21	金	★18時-)ハッサンのビーフシチュー♪
24	月	FLORES野毛の筑前だき♪
25	火	あっちゃん定食♪ ★18時-)れいちゃんのやわらか酢豚♪
26	水	高 中 栄 養 士 料理教室 さくらちゃんハンバーグ♪
27	木	ママのお楽しみごはん♪ ★18時-)はるくんのカレーライス♪
28	金	★18時-)ゆっきーのお魚ごはん♪

● 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。16時までにご予約ください。

● ごはん
400円~。
ドリンク
100円~。

6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☆

6/12(水), 26(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♪

☆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。

元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

6/8(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♪

6/23(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♪《要予約》

6/12(水), 20(木), 21(金) 14時-15時

参加費：800円 各回3名様まで。

梅雨に季節にも出る痛み、ヘルニア・腰痛・膝痛・
関節痛でお悩みの方、ツボを押して痛みを和らげま
しょう！

ママカフェ・シナモン♪

6/18(火) 10時半-12時 《申込制・先着5組》

【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☆

子どもの見守りサポーターも参加します。

参加費：500円(材料代・スイーツ・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→



英会話教室

【月曜日】開催日：6/3. 10. 17. 24

15:40- Baby&ママorパパ

16:30- キッズ(5-7歳)

17:20- キッズ(小学3年生-)

18:10- キッズ(小学3年生-)

19:00- 中学生

【水曜日】開催日：6/5. 12. 19. 26

16:40- キッズ(小学3年生-)

17:30- キッズ(5-7歳)

18:20- 大人上級

19:10- 大人初級

※参加費 1回あたり800円

キッズクラスの参加費は、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。



★ 6/30(日) 10:00から

ハッサンとバーベキュー@道満公園

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)

