

8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	木	大吉さん&よっしーのダムカレー♪ ★18時-)けんちゃん&あっちゃんの麻婆豆腐♪
2	金	★18時-)あやみんのビビンバ♪
5	月	FLORES野毛のワンコインサラダうどん♪
6	火	よっしーの冷麺と色々♪ ★18時-)しまちゃんの三色丼♪
7	水	ひろちゃんのガパオライス定食♪
8	木	とくちゃんのキムチ団子♪ ★18時-)しゅーとくんのカレーライス♪
9	金	★18時-)なるなるのお楽しみごはん♪
12	月	高木さんのキューバ風豆ごはん*豚肉入り♪
13	火	なかちゃんのお魚ごはん♪
14	水	<small>高中 栄養士</small> 料理教室 みーたんの油そうめん♪
15	木	よっちゃんラーメン♪
19	月	ママのお楽しみごはん♪
20	火	あっちゃんのハ宝菜♪ ★18時-)みのりんのタコライス♪
21	水	よっちゃんラーメン♪
22	木	ひろちゃん冷やしとろろそば定食♪ ★18時-)とびさんのそうめん♪
23	金	★18時-)はなパパのお楽しみごはん♪
25	日	コーエンさんのイスラエル料理♪ ★16時-20時半)コーエンさんのイスラエル料理♪
26	月	FLORES野毛の筍さんと椎茸さんの炊き込み御飯♪
27	火	★18時-)れいちゃんのお酢豚♪
28	水	<small>高中 栄養士</small> 料理教室 かとちゃんのスナモリ豚キムチ♪
29	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)ゆっきーのお魚ごはん♪
30	金	ママのお楽しみごはん♪ ★18時-)はるきと父のセネガル料理♪

●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~。

●夏休み期間(7/22-9/1)は、子どものおうちごはん代が、300円になります!

お子様のみで参加される場合必ずご予約ください!

8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♪

わかちゃんの右脳で描く3色パステルアート☆



8/7(水) 13時45分-15時15分

参加費：無料(ドリンクまたはごはん代)
ソフトパステルでうちわに絵を描きます♪

料理教室☆

8/14(水), 28(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

まなさんのお花のアクセサリー作り♪

8/9(金) 11時-12時 《要予約》

参加費：1,000円 先着5名様まで。(2名様以上の参加で開催。)

ドーム型のピアス(またはイヤリング)、もしくはハーバリウムSSサイズ作りを体験出来ます。

・夏休み期間なので、親子で一緒に参加も可能です！
親子で一つのものを作られる場合、参加費は一人分です♪

・小学生以上ならお子様お一人での参加も可能です♪



ちあきさんの足つぼ体験会♪ 《予約優先》

8/9(木) 14時-16時

8/20(火) 14時半-16時

女性限定 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル

1人15分500円で足つぼふくらはぎマッサージ体験
足がだるい、おもしろい、むくみが気になる、足腰が痛い方は是非お試しください！



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♪

8/28(水) 14時半-16時

参加費：100円(ドリンク付き)

火・木・金曜日はおかえりごはん♪
8/13(火). 15(木). 16(金)はお休みです

☆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。

【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。

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

8/7(水) 16時-17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)

元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

8/10(土) 10時-16時 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル



武市さんの朗読会♪

8/20(火) 13時半-14時

参加費：無料(ドリンクまたはごはん代)



ママカフェ・シナモン♪

8月はお休みです。

英会話教室

Sterling先生の英会話教室は7月で終了となりました♪

新しく教室開催が決定しましたら、ホームページ等でお知らせさせていただきますのでご確認いただければと思います♪

★ 8/3(土) 16:00集合

ハッサンと花火大会、一緒にいこうよ!

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

