

9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	月	FLORES野毛のワンコイン豚ちゃんの生姜焼き♪	
3	火	なかちゃんのお楽しみごはん♪ ★18時-)しまちゃんの親子丼♪	<p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●ごはん 400円~。 ドリンク 100円~。</p>
4	水	よっしーと太田さんの餃子♪ *限定7食	
5	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)いーちゃんのハヤシライス♪	
6	金	★18時-)あっちゃんの麻婆豆腐♪	
9	月	FLORES野毛のワンコイン筑前炊き♪	
10	火	ママのお楽しみごはん♪ ★18時-)おんちゃんのお楽しみごはん♪	
11	水	高 中 栄 養 士 料理教室 みーたんのお月見ごはん♪	
12	木	とくちゃんの中華おこわ♪ ★18時-)とびさんの生姜焼き♪	
13	金	ひろちゃんのカルボナーラ定食♪ ★18時-)はなパパのお楽しみごはん♪	
14	土	こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食 * 要予約 400円	
17	火	★18時-)ゆっきーのお魚ごはん♪	
18	水	大吉さん&よっしーのキーマカレー♪ *限定7食	
19	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)みんなで作る餃子♪	
20	金	ママのおはぎ♪ *できる限りご予約ください・お昼セットは500円 ★18時-)みのりんのタコライス♪	
24	火	あっちゃん定食♪ ★18時-)とびさんの唐揚げ♪	
25	水	高 中 栄 養 士 料理教室 かとちゃんのサンマの香草焼き♪	
26	木	こうこさんのワンコインランチ♪ *限定10食 ★18時-)なつみちゃんのシチュー♪	
27	金	★18時-)しまちゃんの三色丼♪	
29	日	コーエンさんのイスラエル料理♪	
30	月	ひろちゃんのお楽しみハンバーグ定食♪	

9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☆

9/11(水), 25(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。

【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♪

9/21(土) 13時-14時 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)

ダイナマイト横山と
エンジェルくんとジョージ君の
オールデイズとロカビリー♪



9/23(祝・月) 14時半-16時
参加費：100円 (ドリンク付き)

武市さんの朗読会♪

9/24(火) 13時半-14時
参加費：無料 (ドリンクまたはごはん代)



イノルおじさんのサイエンス教室♪

9/27(金) 18時半頃
参加費：無料 (ドリンクまたはごはん代)
ごはんを食べてからちょこっとサイエンスを楽しもう

元木さんのワンコイン
カイロプラクティック♪
9月はお休みです。

英会話教室

ミッシェル先生の英会話教室が9月末から始まる予定です♪
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♪

★ 9/22(土) ハッサンのBBQ
@道満グリーンパーク



まなさんのお花の小物作り♪

9/10(火) 10時半-11時半 《要予約》

参加費：1,300円 先着5名様まで。
ミニハーバリウムまたはドーム型のピアス (またはイヤリング) 作りを体験出来ます。

敬老の日のプレゼントにも♪
申込先：【LINE】@uja3733q
(@マーク含めて検索)



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☆

9/17(火) 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→



ちあきさんの足つぼ体験会♪ 《予約優先》

9/18(水) 14時-15時30分

9/24(火) 14時半-15時30分

女性限定 各回3名様まで 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！



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