

11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	金	★18時-) あっちゃんの麻婆豆腐♪
5	火	大吉さん&よっしーのカレーうどんorそば♪ ★18時-) シュンイ君とママの餃子♪
7	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-) みのりんのタコライス♪
8	金	★18時-) しまちゃんの三色丼♪
11	月	ママのお楽しみごはん♪
12	火	ひろちゃんの焼きうどん定食♪ ★18時-) はなパパのお楽しみごはん♪
13	水	<small>高 中 栄 養 士</small> 料理教室 みーたんの鶏飯♪
14	木	とくちゃんの中華おこわ♪ ★18時-) 大吉さんのカレー♪
15	金	こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食*要予約 400円 ★18時-) ゆきちゃんのお楽しみごはん♪
17	日	コーエンさんのイスラエル料理♪
18	月	なかちゃんのお魚ごはん♪
19	火	よっしーの豚の生姜焼き定食♪ ★18時-) しまちゃん&とびさんのハムカツ♪
21	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-) ゆっきーのお魚ごはん♪
22	金	ママの豚汁定食♪ ★18時-) しまちゃんの親子丼♪
25	月	こうこさんのワンプレートランチ♪
26	火	★18時-) とびさんの唐揚げ♪
27	水	<small>高 中 栄 養 士</small> 料理教室 かとちゃんの鶏と野菜の黒酢あん定食♪
28	木	ひろちゃんの肉じゃが定食♪ ★18時-) いーちゃんの芋煮汁♪
29	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~。

11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☆

11/13(水), 27(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

ちあきさんの足つぼ体験会♪ 《予約優先》

11/5(火)13時30分-15時30分

女性限定 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。
足つぼしたことないけどちょっと体験してみたい、
体の弱ってるところを知りたい方、足がだるい、お
もい、むくみが気になる、足腰が痛い方は是非お試
しください。



ミッシェル先生の英会話教室♪

11/2(土), 10(日), 24(日), 30(土)

参加費：1回あたり800円

クラス：①15:10~15:50 ②16:00~16:40

③16:50~17:30 ④17:40~18:20

※クラスは、ベビー、キッズ、大人初級・上級
があります。

参加人数により開講しない場合もあります。

お問合せ・新規ご参加希望の方はミッシェル先
生(keyani.4kids@gmail.com)までご連絡くださ
い。

ママカフェ・シナモン♪ 《申込制・定員8名》

【ゆっきーのお茶会 vol.1】

11/19(火)10時-12時

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☆

参加費：1,000円(お茶・お茶菓子付き)

場 所：板橋区四葉1-16 水車公園内茶室徳水亭
茶道を気軽に楽しんでみたいと思います。お茶
の世界を簡単に解説した後、みなでお茶をい
ただきます。私服でお越しください。はじめて
の方も大歓迎です！子連れ不可。

申込先：酒井 mamacafe.cinnamon@gmail.com

LINEでのお問い合わせ→



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♪

11/24(日)13時-14時すぎ 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君の オールデイズとロカビリー♪

11/25(月)15時-16時半

参加費：100円(ドリンク付き)



武市さんの朗読会♪

11/27(水)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♪

11/29(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♪

11月はお休みです。



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

