

10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	火	★18時-)しまちゃんの親子丼♪
3	木	なかちゃんのお楽しみごはん♪ ★18時-)大吉さんのカレー♪
4	金	★18時-)れいちゃんの酢豚♪
7	月	FLORES野毛のワンコインロールキャベツ♪
8	火	ママの栗ごはん♪ ★18時-)とびさんの唐揚げ♪
9	水	高中 栄養士 料理教室 みーたんのかぼちゃグラタン♪
10	木	とくちゃんのキムチ団子♪ ★18時-)いーちゃんのハヤシライス♪
11	金	ひろちゃんのカレーピラフ定食♪ ★18時-)しまちゃんの三色丼♪
12	土	こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食* 要予約 400円
15	火	大吉さん&よっしーのお好み焼きとつみれ汁♪ ★18時-)シュンイ君ママの餃子♪
16	水	こうごさんのワンコインランチプレート♪
17	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)みのりんのタコライス♪
18	金	★18時-)なるなるの玉ねぎの肉詰め♪
21	月	FLORES野毛のワンコインピーマンの肉詰め♪
22	火	★18時-)とびさんのキノコごはん♪
23	水	高中 栄養士 料理教室 かとちゃんのヘルシーコロッケ♪
24	木	ひろちゃんのポークピカタ定食♪ ★18時-)はなパパのカレーライス♪
25	金	★18時-)ハッサンのビーフシチュー♪
27	日	コーエンさんのイスラエル料理♪
29	火	★18時-)あっちゃんの手羽元煮込み♪
30	水	ママのお楽しみごはん♪
31	木	よっちゃんラーメン♪ ★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~。

10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☆

10/9(水), 23(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



元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

10/5(土) 10時-16時 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル



ちあきさんの足つぼ体験会♪ 《予約優先》

10/15(火) 13時30分-15時30分

10/23(水) 14時15分-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。



武市さんの朗読会♪

10/23(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♪

10/25(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

ミッシェル先生の英会話教室♪

10/5(土), 12(土), 19(土), 27(日)

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。

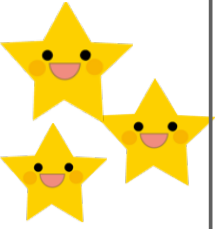
お問合せ・新規ご参加希望の方はミッシェル先生 (keyani.4kids@gmail.com) までご連絡ください。

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

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♪

10/13(日) 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)

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♪

10/30(水) 15時半-17時

参加費：100円(ドリンク付き)

広げよう遊びゴコロ

おもちゃの広場♪ in 高島平

10/26(土)

10時-12時(午前の部)

13時-15時(午後の部)



☆参加費(ドリンク含む)

大人:300円 小学生:100円 未就学児:無料(保護者の方と一緒にご参加ください。)

☆定員

午前・午後それぞれ10名

定員を超えて来場者がいらした場合には参加出来ない場合がありますので事前にご予約ください。

☆対象

0才-99才

※乳幼児のお子さまは保護者の方と一緒にご参加ください。おむつ替えスペース、ミルク用お湯もあります
※大人の方のみでも楽しく参加できます。

☆ご予約・お問い合わせ先

playfulitabashi@gmail.com

(プレイフルいたばし 小澤)

mamacafe.cinnamon@gmail.com

(ママカフェシナモン 酒井)

☆協働開催

プレイフルいたばし・ママカフェシナモン

☆協力団体

NPO法人芸術と遊び創造協会(東京おもちゃ美術館)

※「プレイフルいたばし」は板橋区のボランティア・NPO活動公募事業補助金を活用して本事業を実施しています。

TEL: 03-6906-6578

FAX: 03-6906-6579 E-Mail: info@dreamtown.info