

12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。

3	火	よっしーの豚の生姜焼き定食♪ ★18時-)しまちゃんの三色丼♪
4	水	ひろちゃんの大阪風モダン焼き定食♪
5	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)いーちゃんのポトフ♪
6	金	こうごさんの簡単ごはん♪限定5食*要予約 400円🍷 ★18時-)大吉さんのカレー♪
9	月	ママのロールキャベツ♪
10	火	★18時-)とびさんの唐揚げ♪
11	水	高 中 栄 養 士 料理教室 みーたんのほうとう♪
12	木	とくちゃんのキムチ団子♪ ★18時-)みのりんのおでん♪
13	金	★18時-)しまちゃんの親子丼♪
16	月	🍷19時-)ハッサンのクリスマス会♪
17	火	大吉さん&よっしーの油揚げ餃子と唐揚げ定食♪ ★18時-)とびさんのクリームシチュー♪
18	水	こうごさんのワンプレートワンコインランチ♪
19	木	ママのお楽しみごはん♪ ★18時-)みのりんのタコライス♪
20	金	★18時-)ハッサンのビーフシチュー♪
24	火	★18時-)ゆっきー&なつみちゃんのXmasごはん♪
25	水	高 中 栄 養 士 料理教室 かとちゃんのクリスマスランチ♪
26	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)はなパパのハンバーグ♪
27	金	ひろちゃんのクリームシチュー定食♪ 🍷17時-)地域リビング忘年会♪

● 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~。

12月のイベント・教室

地域リビング PLUS ONE
プラスワン in 高島平

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☆

12/11(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

元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

12/7(土) 10時-16時 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル



ミッシェル先生の英会話教室♪

12/8(日), 15(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。

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。

イノルおじさんのサイエンス教室♪

12/13(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っとサイエンスを楽しもう

ママカフェ・シナモン♪

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☆

12/10(火) 10時-12時

【ちいさな刺繍】

刺繍の本を参考に、各自持参した小物にワンポイントの刺繍をします。ゆったりとした時を過ごしつつ、おしゃべりを楽しみましょう。初めての方も大歓迎です！

参加費：600円(材料費、ドリンク・ケーキ付)

持ち物：刺繍したい物。おうちに余っている刺繍糸がありましたらお持ちください。

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♪

12/22(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♪

12/24(火) 11時-12時半

参加費：100円(ドリンク付き)

武市さんの朗読会♪

12/25(水) 13時半-14時

参加費：無料(ドリンクまたはごはん代)



ちあきさんの足つぼ体験会♪

12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

