

地域リビング プラスワン ご予約・お問い合わせ：電話 03-6906-6578

# 10月のおうちごはん・おかえりごはん

暑さが過ぎ、だんだんと過ごしやすい日々になってきましたね。密な交流は、今もにくい社会状況ですが、散歩をしたり身体を動かして体力維持を心がけていきましょう。地域リビングは席数を減らし、感染対策をしながら運営を続けています。予約のお電話やお持ち帰りも歓迎です♪

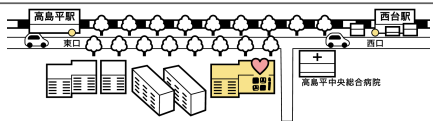
社会状況の変化やボランティアさんの都合で中止になる場合があります。ご了承ください。

2	金	★	17:30~20:00	ハッサンのオムライス♪
3	土	🍲	12:00~14:00	みなちゃんのカレー♪
4	日	🍲	12:00~13:45	いけちゃんの野菜たっぷりおやき♪
		🌿	①10:00~11:30 ②14:00~15:30	LINEスマホ講座♪
5	月	🍲	12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
		★	17:30~20:00	いけちゃんの紅白グラタン♪
6	火	★	17:30~20:00	よっしーのミートソーススパゲッティ♪
7	水	🍲	12:00~14:00	ひろちゃんのナスとピーマンの肉味噌炒め♪
		★	17:30~20:00	あっちゃんの鮭のムニエル♪
8	木	🍲	12:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪
9	金	★	17:30~20:00	あやみんの鶏の唐揚げ♪
10	土	🍲	12:00~14:00	大吉さんのうどん♪
11	日	🍲	12:00~14:00	いけちゃんの鯖の香味焼き♪
		☕	14:00~16:30	いけちゃんのカフェタイム (アートセラピー) ♪
12	月	🍲	12:00~14:00	よっしーの親子丼♪
		☕	14:00~16:30	いけちゃんカフェ (マイストーリーを話そう) ♪
		★	17:30~20:00	いけちゃんのシーフードのトマトソース煮♪
13	火	🍲	12:00~14:00	ひろちゃんの筑前煮定食♪
14	水	★	17:30~21:00	でっちの油淋鶏♪

お持ち帰り  
歓迎です♪

**🍲 おうちごはん** ♪  
12時~14時 ご飯を食べます。  
食べる前に口腔ケアと軽く身体を動かそう。  
参加費：500円~650円☆できるだけご予約ください。

**☕ カフェタイム** ♪ 時間：14:00~16:30  
手作りケーキ&アイスと季節のジュースをお楽しみください♪  
飲み物100円、ケーキ300円 飲み物だけでもOK!!



**★おかえりごはん(月・水・金)** ♪  
☆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21時まで。  
☆お仕事帰りの夜ご飯にもどうぞ!!  
☆当日16時までにご予約ください。👉ライン登録  
【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ラインでご連絡ください。



メール：info@dreamtown.info 住所：高島平2-28-1-102イーストサイド名店街内

15	木	🍲	12:00~14:00	こうこさんのワンコイン定食♪
16	金	🍲	12:00~14:00	[まごわやさしい]ごはん 根菜と鶏肉のラタトゥイユ♪
		★	17:30~20:00	あやみんのチーズダッカルビ♪
18	日	🍲	12:00~14:00	いけちゃんのかば焼き月見丼♪
		☕	14:00~16:30	いけちゃんのカフェタイム(マイストーリーを話そう) ♪
		🍲	12:00~14:00	よっしーの巻物尽くし♪
19	月	☕	14:00~16:30	いけちゃんカフェ (歌と思い出トーク) ♪
		★	17:30~20:00	いけちゃんのお月見メンチ♪
21	水	🍲	12:00~14:00	ひろちゃんの煮込みハンバーグ♪
		★	17:30~20:00	でっちのハンバーグ♪
22	木	🍲	12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
23	金	★	17:30~21:00	ハッサンのビーフシチュー♪
24	土	🍲	12:00~14:00	大吉さんのカレー♪
25	日	🍲	12:00~14:00	いけちゃんの魚の幽庵焼き♪
		☕	14:00~16:30	いけちゃんカフェ (歌と思い出トーク) ♪
		🍲	12:00~14:00	よっしーのカレー♪
26	月	☕	14:00~16:30	いけちゃんのカフェタイム (アートセラピー) ♪
		★	17:30~21:00	いけちゃんの中華メニュー♪
27	火	🍲	12:00~14:00	ひろちゃんのおんかけ焼きそば♪
28	水	🍳	10:30~13:30	料理教室 りょうこさんのビビンバ♪
		★	17:30~20:00	なつみちゃんのシチュー♪
29	木	🍲	12:00~14:00	あっちゃんの魚料理
31	土	🎵	地域リビングの前で街角コンサート ♪ カレー&牛焼きそばもあるよ!!	

**10/31街角コンサート**  
会場：地域リビング前の広場  
14:15-ゲーム  
(・ハロウィン福笑い・箱の中身は何か?・フォトコーナーもあるよ)  
15:00-17:00コンサート♪  
・ハッサンのカレー牛焼きそばも販売  
・仮装してくると先着100人にお菓子配布!



**料理教室 ♪ 10/28(水)**  
高島平中央総合病院の栄養士さんと一緒にごはんづくり、いただきます♪  
10時~12時：ごはん作り  
12時~13時半：いただきます♪  
14時：終了  
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

はじめてのLINEスマホ講座  
10/4(日)  
①10:00-11:30②14:00-15:30  
参加費無料!  
スマホやラインに興味のある方、  
使い方が分からない方、  
使いこなしたい方!  
ぜひご参加ください!  
申し込み：03-6906-6578