

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

12月のおうちごはん・おかえりごはん

いよいよ今年もあとひと月で終わってしまいますね。大晦日はみなさんどう過ごされるのでしょうか？ 家族でまったりと過ごす方もいるのでしょうか。このような時期なので、外で過ごすことが難しくなっていますが、12月も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	水		17:30~20:00	よっしーのおでん♪
3	木		12:00~14:00	ママのお楽しみ弁当♪
4	金	★	17:30~20:00	あやみんの鶏の照り焼き♪
5	土		12:00~14:00	みなちゃんのお楽しみ定食♪
6	日		12:00~14:00	いけちゃんの甘酒料理♪
			14:00~16:30	いけちゃんカフェ（昭和懐メロとトーク）♪
7	月		12:00~14:00	よっしーのラーメン♪
			14:00~16:30	いけちゃんカフェ（リビングについて話そう）♪
		★	17:30~20:00	いけちゃんの照り焼きバーガー♪
8	火		12:00~14:00	ひろちゃんの牛すき定食♪
9	水	★	17:30~20:00	ふみちゃんの大根と鶏肉の照り煮♪
10	木		12:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪
11	金		12:00~14:00	ひろちゃんの担々麺♪
		★	17:30~20:00	あやみんのチキンソテー♪
12	土		12:00~14:00	大吉さんのカレーライス♪
13	日		12:00~14:00	いけちゃんの魚のパイ包み♪
			14:00~16:30	いけちゃんカフェ（リビングについて話そう）♪
14	月		12:00~14:00	よっしーの天ぷらそば♪
			14:00~16:30	いけちゃんカフェ（筋力アップ体操）♪
		★	17:30~20:00	いけちゃんの白身魚のクリーム煮♪

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100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



☆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	火		12:00~14:00	ママのお楽しみ弁当♪
16	水		12:00~14:00	ひろちゃんのぶり大根定食♪
		★	17:30~20:00	よっしーのハムカツプレート♪
17	木		12:00~14:00	こうこさんのお楽しみ定食♪
18	金		12:00~14:00	ひろちゃんの酢豚定食♪
		★	17:30~20:00	くるちゃんの唐揚げ♪
19	土		12:00~14:00	大吉さんのカレーうどん♪
20	日		12:00~14:00	いけちゃんの豆腐懐石♪
			14:00~16:30	いけちゃんカフェ（リビングについて話そう）♪
21	月		12:00~14:00	よっしーの幕の内弁当♪
			14:00~16:30	いけちゃんカフェ（讚美歌とトーク）♪
		★	17:30~20:00	いけちゃんの魚の香草焼き♪
22	火		12:00~14:00	ひろちゃんの大阪風お好み焼き♪
23	水		10:30~13:30	料理教室 りょうこさんの鶏のガーリックバター焼き♪
		★	17:30~20:00	でっちのハンバーグ♪
24	木		12:00~14:00	ひろちゃんのたらのムニエルとレアチーズケーキ♪
25	金	★	17:30~20:00	ハッサンのビーフシチュー&ローストチキン♪
26	土		12:00~14:00	ひろちゃんの鶏そぼろ丼♪
28	月		14:00~16:30	いけちゃんのカフェタイム（干支の飾りを作ろう）♪
		★	17:30~20:00	いけちゃんのミートパイ♪
30	水		12:00~14:00	ひろちゃんの年越し蕎麦といなり寿司♪

料理教室♪ 12/23(水)

高島平中央総合病院の栄養士さんと一緒にごはんをつくり、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♪

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

