

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

1月のおうちごはん・おかえりごはん

新年明けましておめでとうございます♪昨年からの新型コロナウイルスの影響により、私たちが大事にしてきた「多世代交流」をすることが難しい社会状況となりました。孤立や分断がさらに進んでしまったように思いますが、大変な時にこそ、地域リビングは地域のみなさまとのつながりを大切に、感染対策など工夫しながら活動を継続してまいりたいと思います。

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。

1	元旦		11:30~13:30 祝お正月スペシャルお雑煮♪
4	月	★	17:30~20:00 いけちゃんのローストポーク♪
6	水		12:00~14:00 ひろちゃんの豚バラ肉とナスの炒め♪
		★	17:30~20:00 でっちの生姜焼き♪
8	金	★	17:30~20:00 あやみんのチキンソテー♪
9	土		12:00~14:00 みなちゃんのサツマイモの春巻き♪
10	日		12:00~14:00 いけちゃんの中華風万頭プレート♪
			14:00~16:30 いけちゃんカフェ（懐かしい映画音楽を歌おう）♪
11	月		12:00~14:00 ママのお楽しみごはん♪
			14:00~16:30 いけちゃんカフェ（ヨガにチャレンジ）♪
12	火	★	17:30~20:00 いけちゃんの中華粥と点心メニュー♪
			12:00~14:00 ひろちゃんのハヤシライス♪
13	水	★	17:30~20:00 よっしーのハムカツプレート♪
14	木		12:00~14:00 とくちゃんの中華おこわ♪
15	金		12:00~14:00 ひろちゃんの五目チャーハンと水餃子スープ♪
		★	17:30~20:00 いづみちゃんの焼肉定食♪
16	土		12:00~14:00 大吉さんのカレーライス♪

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

18	月		12:00~14:00 よっしーのラーメン♪
		★	17:30~20:00 でっちの油淋鶏♪
20	水		12:00~14:00 ひろちゃんの筑前煮♪
			14:00~16:30 ちえみさんカフェ（リビングについて話そう）♪
		★	17:30~20:00 よっしーのキーマカレー♪
		21	木
22	金	★	17:30~20:00 ハッサンのビーフシチュー♪
23	土		12:00~14:00 ひろちゃんの豚の角煮♪
24	日		12:00~14:00 いけちゃんのアクアパッツァ♪
			14:00~16:30 いけちゃんカフェ♪
25	月		12:00~14:00 よっしーの豚の生姜焼き♪
			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 でっちのハンバーグ♪
		26	火
27	水		10:30~13:30 料理教室 りょうこさんの煮込みうどん♪
		★	17:30~20:00 よっしーのミートソーススパゲッティ♪
29	金		12:00~14:00 ひろちゃんの手作りミートソースパスタ♪
		★	17:30~20:00 あやみんの唐揚げ♪

料理教室♪ 1/27(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

