

# 3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	12時-) よっしーの焼きそば♪ 18時-) はなパパお楽しみごはん♪
4	水	12時-) こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食 * 要予約 400円
5	木	<p>●3/1 (月) から3/13 (金) までは、 おうちごはん・おかえりごはんは お休みします。</p> <p>●3/16 (月) 以降の予定は、決まり次第 地域リビングに掲示します。</p> <p>●詳しくは、ホームページでご確認ください。</p>
6	金	
9	月	
10	火	
11	水	12時-) ひろちゃんの鶏でばうり定食♪
12	木	
13	金	12時-) かのんちゃんの甘酒料理♪ 18時-) しゅんい君とママの餃子♪
16	月	12時-) こうこさんのワンコインランチ♪
17	火	12時-) 大吉さんとよっしーの炊き込み御飯定食♪ 18時-) おかえりごはん♪
19	木	12時-) よっちゃんラーメン♪ 18時-) ゆっきーのたこ焼き♪
20	金	12時-) ママのおはぎ♪ できる限りご予約ください 18時-) あやみんのトリの照り焼き♪
24	火	12時-) ひろちゃんの味噌煮込みうどん定食♪ 18時-) おかえりごはん♪
25	水	10時半-) <small>高中 栄養士</small> 料理教室 かとちゃんの春色丼♪
26	木	12時-) よっちゃんラーメン♪ 18時-) いーちゃんのすき焼き風シチュー♪
27	金	18時-) ハッサンのビーフシチュー♪
30	月	12時-) こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食 * 要予約 400円
31	火	12時-) ひろちゃんのレタスチャーハン♪ 18時-) おかえりごはん♪

●おうちごはんは  
12時~14時です。  
できる限りご予約  
ください。  
ごはん代  
400円-650円

●おかえりごはん  
は、18時~20時で  
す。16時までにご  
予約ください。おか  
えりごはん代は裏  
面参照。

●ドリンク代  
100円~

# 3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15回程・10時-ごはん作り 12時-13時半いただきます  
13時半-みんなで歌いましょう

みんなで、口腔ケアをしたり、ごはんを食べたり、歌や会話を楽しみ一緒に過しましょう！メニューは表面を確認してね♪

## ゆっきーのニットカフェ☆

~~3/6(金)~~ ※日程変更しました



3/24(火) 13時半-15時

みんなで話しながら編み物を楽しみませんか？  
編み物初心者の方から、みんなと編み物を楽しみたいという方までどなたでも参加できます。

参加費：無料（ドリンクまたはごはん代）  
持ち物：道具や編みたいものがある方はご自身のものをお持ちください。道具がない場合はご相談ください。

## 料理教室☆

3/25(水) 10時半-12時半

10時：開場 10時半-12時：ごはん作り  
12時-13時半：いただきます 14時：終了  
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

## ハッサンのおもてなしパーティー♪

3/14(土) 18時-

いつも陽気なボランティアのハッサンさんが、腕によりをかけて洋食・和食たっぷりと作ってくれます！どなたでも参加できます。みんなで楽しくすごしましょう♪  
参加費：大人1500円 大学生1000円 高校生・中学生 700円  
小学生・幼児 500円（飲み物別）

## ミッシェル先生の英会話教室♪

3/21(土), 28(土)

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) まで直接ご連絡ください♪

ご予約・お問い合わせ先

地域リビングプラスワン

板橋区高島平2-28-1-102  
イーストサイド名店街内

TEL: 03-6906-6578

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

## 火・木・金曜日はおかえりごはん♪

☆参加費 【3/1から3/13はお休みです】

- ・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♪

3/22(日) 13時-14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♪

3/23(月) 12時-13時半  
参加費：100円（ドリンク付き）



## イノルおじさんのサイエンス教室♪

3/24(火) 18時半すぎ  
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よこっとサイエンスを楽しもう

## 武市さんの朗読会♪

3/25(水) 13時半-14時  
参加費：無料(ドリンクまたはごはん代)



※元木さんのワンコインカイロプラクティック♪  
3月はお休みです

