

# 4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。

2	木	18時-) あっちゃんの麻婆豆腐♪
3	金	18時-) あやみんの唐揚げ♪
5	日	12時-) ラブリーさんのお楽しみごはん♪
6	月	12時-) でっちの油淋鶏♪
7	火	12時-) よっしーのスパゲッティ♪
8	水	12時-) まちちゃんの三色丼♪
9	木	12時-) やんちゃの鶏の唐揚げ♪
10	金	12時-) 大吉さんのキーマカレー♪
13	月	12時-) ままのママの餃子♪
14	火	18時-) なるなるの肉料理♪
16	木	12時-) よっちゃんラーメン♪ 18時-) こずちゃんのハヤシライス♪
17	金	12時-) ひろちゃんの麻婆茄子定食♪ 18時-) なるなるの肉料理♪
18	土	12時-) 太田さんの幻のナポリタン♪
19	日	12時-) ラブリーさんのお楽しみごはん♪
20	月	12時-) こうごさんの簡単ごはん♪ 限定5食* 要予約
21	火	12時-) かのんちゃんの甘酒料理♪ 18時-) しまちゃんの親子丼♪
22	水	10時半-) 高中栄養士 料理教室 とちゃんの料理教室♪
23	木	12時-) ひろちゃんの鶏そぼろ三色丼♪ 18時-) 大吉さんの肉じゃが♪
24	金	18時-) ハッサンのビーフシチュー♪
27	月	12時-) ママのお楽しみごはん♪
28	火	12時-) ひろちゃんのたらの西京焼き定食♪ 18時-) でっちの油淋鶏♪
30	木	12時-) よっちゃんラーメン♪ 18時-) ひろちゃんのオキ焼き風シチュー♪

●4/7(火)から4/30(木)までは、  
おうちごはん・おかえりごはん  
イベント、教室お休みします。

●詳しくは、ホームページや  
地域リビングの前の掲示でご確認ください。

# 4月のイベント・教室

## 料理教室☆

中止します。

4/22(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

火・木・金曜日はおかえりごはん♪

☆参加費

中止します。

・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。



## ママcafe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☆

4/14(火)10時半-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。ゆったりとした時間を過ごしつつ、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](mailto:mamacafe.cinnamon@gmail.com)

LINEでのお問い合わせ→



ハッサンのおもてなしパーティー♪

4/11(土)18時-

中止します。

イノルおじさんのサイエンス教室♪

4/17(火)18時半すぎ 中止します。

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こっとサイエンスを楽しもう

武市さんの朗読会♪

中止します。

4/22(水)13時半-14時

参加費:無料(ドリンクまたはごはん代)



生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

4/26(日)13時-14時半

中止します。

※元木さんのワンコインカイロプラクティック♪

※ミッシェル先生の英会話教室♪

4月はお休みです

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♪

4/29(水)12時-13時半

参加費:100円(ドリンク付き)



ご予約・お問い合わせ先  
地域リビングプラスワン

TEL:03-6906-6578

FAX:03-6906-6579

E-Mail: [info@dreamtown.info](mailto:info@dreamtown.info)

板橋区高島平2-28-1-102  
イーストサイド名店街内

