

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

6月のおうちごはん・おかえりごはん


6月になりました。「いよいよこれから梅雨を迎えるぞ」という、むしむしした天気の日が多くなってきました。雨宿りに気軽にいらしてください♪

今月も、ウイルス対策に万全を期して活動を続けていきますので、ぜひいらしてください。新しい方のご参加、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	 12:00~14:00 ひろちゃんのチヂミ♪
		 17:30~20:00 よっしーのミートスパゲッティー♪
4	金	 12:00~14:00 ひろちゃんの鮭の西京焼き♪
		 17:30~20:00 お楽しみお弁当♪
5	土	 12:00~14:00 大吉さんのカレーライス♪
6	日	 12:00~14:00 いけちゃんの疲れも和らぐ梅料理♪
		 14:30~16:30 いけカフェ♪平和について考えよう♪
7	月	 12:00~14:00 ひろちゃんの豚の冷しゃぶ♪
		 17:30~20:00 たまちゃんの照り焼きチキン♪
8	火	 12:00~14:00 ママのお楽しみご飯♪
9	水	 12:00~14:00 よっしーのハンバーグ♪
		 17:30~20:00 とびさんの唐揚げ♪
10	木	 12:00~14:00 とくちゃんのキムチ団子♪
11	金	 12:00~14:00 ひろちゃんの筑前煮♪
		 17:30~20:00 オガちゃんのハンバーグ♪
12	土	 12:00~14:00 大吉さんのお楽しみご飯♪
14	月	 12:00~14:00 ママのお楽しみご飯♪
		 17:30~20:00 オガちゃんの海鮮チヂミ♪

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：14:30~16:30
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

16	水	 12:00~14:00 ひろちゃんの酢豚♪
		 17:30~20:00 あっちゃんの麻婆豆腐♪
18	金	 12:00~14:00 ひろちゃんのカツオの和風ステーキ♪
		 17:30~20:00 お楽しみお弁当♪
19	土	 12:00~14:00 大吉さんのお楽しみご飯♪
20	日	 12:00~14:00 いけちゃんの体に優しい韓国料理♪
		 14:30~16:30 いけちゃんのカフェ♪ けいちゃんとするアロマキャンドル♪
21	月	 12:00~14:00 ひろちゃんのカレーピラフ♪
		 17:30~20:00 よっしーのオムライス♪
23	水	 12:00~14:00 料理教室 まさほさんのハンバーグ♪
		 17:30~20:00 よっしーのグラタン♪
25	金	 17:30~20:00 お楽しみお弁当♪
26	土	 12:00~14:00 ひろちゃんのオイスターソース焼きそば♪
28	月	 12:00~14:00 よっしーの冷やし中華♪
		 17:30~20:00 よっしーのオムライス♪
30	水	 12:00~14:00 ひろちゃんの肉じゃが♪
		 17:30~20:00 あっちゃんのポークソテー♪

料理教室♪6/23(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

