

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

# 2月のおうちごはん・おかえりごはん

2月になりました。春の陽気が待ち遠しい今日この頃、梅のつぼみも膨らみかけてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
感染対策をしながら、交流が途切れることのないように活動していきます。新しい方のご参加もお待ちしております。

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。

2	水	 12:00~14:00 礼子さんのお楽しみごはん♪		17:30~20:00 よっしーの助六寿司♪
		 12:00~14:00 よっしーの天ぷらそば♪		
4	金	 12:00~14:00 大吉さんのお楽しみ♪		12:00~14:00 いけちゃんのいろいろな豆づくし♪
		 12:00~14:00 いけちゃんのいろいろな豆づくし♪		
7	月	 12:00~14:00 よっしーの生姜焼き♪		17:30~20:00 よっしーの天丼♪
		 12:00~14:00 よっしーの皿うどん♪		
9	水	 12:00~14:00 よっしーの和風ハンバーグ♪		17:30~20:00 しまちゃんの親子丼♪
		 12:00~14:00 よっしーの魚料理♪		
10	木	 12:00~14:00 よっしーの天ぷら♪		17:30~20:00 よっしーのライスコロケ♪
		 12:00~14:00 よっしーの魚料理♪		
11	金	 12:00~14:00 よっしーの天ぷら♪		17:30~20:00 よっしーのライスコロケ♪
		 12:00~14:00 よっしーの魚料理♪		
12	土	 12:00~14:00 よっしーの魚料理♪		17:30~20:00 よっしーのチキンソテー♪
		 12:00~14:00 よっしーの魚料理♪		
14	月	 12:00~14:00 よっしーの魚料理♪		17:30~20:00 よっしーのチキンソテー♪
		12:00~14:00 よっしーの魚料理♪		

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。

**ジュンさんの体操教室♪**  
毎週月曜日13時半から、介護予防運動指導員、介護福祉士のジュンさんと軽く身体を動かして運動をしましょう!!

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 ママさんのお楽しみごはん♪
16	水		12:00~14:00 礼子さんの牛しぐれとろとろ丼♪
			17:30~20:00 よっしーのオムライス♪
18	金		12:00~14:00 よっしーの酢豚♪
			18:15~20:00 ハッサンとケニーのお楽しみお弁当♪
19	土		12:00~14:00 大吉さんの煮込みハンバーグ♪
			12:00~14:00 いけちゃんのロール寿司♪
20	日		14:30~16:30 いけカフェ チョコパン作り (定員5名 材料費200円 申し込み締め切り 18日金曜 14時)♪
			12:00~14:00 よっしーの天ぷら♪
21	月		12:00~14:00 よっしーの天ぷら♪
			17:30~20:00 よっしーのライスコロケ♪
22	火		10:30~13:30 料理教室 まさほさんのカレイの煮付け♪
23	水		17:30~20:00 よっしーのラーメン♪
24	木		12:00~14:00 ママさんのお楽しみごはん♪
25	金		12:00~14:00 よっしーの和風ハンバーグ♪
			17:30~20:00 しまちゃんの親子丼♪
26	土		12:00~14:00 大吉さんの八宝菜♪
28	月		12:00~14:00 よっしーの魚料理♪
			17:30~20:00 よっしーのガパオライス♪

☆お願い☆  
カフェのあるおうちごはんの時は密を避けるために14時までにお食事が終わるようにお願い致します♪

**料理教室♪** 2/9(水) 2/22(火)  
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

~ボランティアさん募集中~  
地域リビングで、食事作り(または食事作りのサポート)をしてみませんか?  
ご連絡お待ちしております^^  
070-8406-3499  
ドリームタウンの  
ライン公式アカウントからの  
問い合わせはこちら→

