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　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

3月のおうちごはん・おかえりごはん

3月になりました。桜前線の待ち遠しい今日この頃、日毎に春らしくなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。
地域リビングは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	水	12:00~14:00	礼子さんの鶏めし♪
2	木	12:00~14:00	よっしーのおにぎり♪
3	金	17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪
4	土	12:00~14:00	よっしーの五目ちらし♪
5	日	12:00~14:00	いけちゃんのロールキャベツの春プレート♪
		14:30~16:30	いけカフェ　今できることは知ることから ドキュメンタリー「娘はシリアで生まれた」を見てみよう♪
6	月	12:00~14:00	よっしーの親子丼♪
		17:30~20:00	よっしーの麻婆茄子と白湯スープ♪
8	水	10:30~13:30	料理教室　かえでさんのちらし寿司♪
9	木	12:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪
10	金	17:30~20:00	あっちゃんのポークソテー♪
11	土	12:00~14:00	よっしーの助六寿司♪
13	月	12:00~14:00	あっちゃんの麻婆豆腐♪
		17:30~20:00	すーさんのホワイトシチュー♪
15	水	12:00~14:00	よっしーの和食♪
17	金	17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪
18	土	12:00~14:00	よっしーのナポリタン♪
20	月	12:00~14:00	よっしーの天ぷら♪
22	水	17:30~20:00	ハッサンのビーフシチュー♪
24	金	12:00~14:00	ママのおはぎ♪
		17:30~20:00	みんなで作るカレーライス♪
25	土	12:00~14:00	よっしーの照り焼きバーガー♪
27	月	12:00~14:00	よっしーのラーメン♪
		17:30~20:00	すーさんのガーリックしょうゆチキン♪
29	水	12:00~14:00	よっしーの生姜焼き♪
31	金	17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪

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。
参加費：500円-650円☆できるだけご予約ください。
10時頃から一緒に食事をつくる方も募集中^^

手話で話そう♪

3/13(月)13:30-14:00
初心者ばかりなので、やったことない方も大歓迎！一緒に手話を使いながら、会話してみましょう。

♪カフェタイム♪

3/5(日)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!!

ジュンさんの体操教室♪

毎週月曜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！！
（13日、27日はお休み）

料理教室♪

3/8（水）10時―13時半
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♪
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

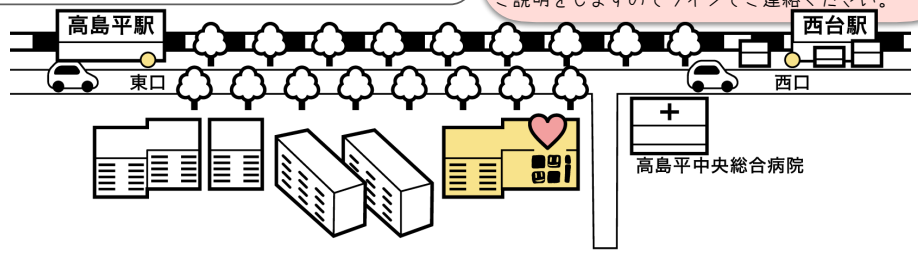
介護予防研修♪

3/27（月）13：00―14：30
「フレイルって何？―健康寿命を延ばすフレイル予防―」
講師：Stick樋口 淳さん

おかえりごはん(不定期)♪

☆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。

～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？ご連絡お待ちしています^^
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→