

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

1月のおうちごはん・おかえりごはん

1月になりました。新年明けましておめでとうございます。寒の入りを迎えいよいよ冬本番ですが、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。

1	日		12:00~14:00	よっしーのお雑煮♪	お持ち帰り 歓迎です♪
4	水		12:00~14:00	礼子さんのお楽しみごはん♪	
6	金		17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪	
7	土		12:00~14:00	よっしーのエビチリ♪	
9	月		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪	
11	水		10:30~13:30	料理教室 かえでさんのぶりの照り焼き♪	
			17:30~20:00	あっちゃんのポークソテー♪	
12	木		12:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪	
14	土		12:00~14:00	よっしーのナポリタン♪	
15	日		12:00~14:00	いけちゃんの発酵食品づくりの健康プレート♪	
			14:30~16:30	いけカフェ 昨年一年の出来事を振り返るお話し会♪	

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♪
1/27(金) 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、会話してみましよう。

♪カフェタイム♪
1/15(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♪
30日(月) 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

16	月		12:00~14:00	よっしーの天ぷら♪
			17:30~20:00	よっしーのハンバーグ♪
18	水		12:00~14:00	礼子さんの八宝菜♪
			17:30~20:00	ともちゃんのホワイトシチュー♪
20	金		17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪
21	土		12:00~14:00	よっしーの照り焼きハンバーガー♪
23	月		17:30~20:00	ハッサンのビーフシチュー♪
			12:00~14:00	よっしーの鮭のホイル焼き♪
25	水		17:30~20:00	よっしーのエビフライ♪
			12:00~14:00	あっちゃんのポークソテー♪
27	金		17:30~20:00	りょーへいくんの麻婆豆腐♪
			12:00~14:00	よっしーのキーマカレー♪
30	月		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
			17:30~20:00	あっちゃんの肉じゃが♪

料理教室♪
1/11(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

すみれ薬局 小原さんから学ぼう♪
1/16(月) 13:30-14:30
薬剤師さんとの上手な付き合い方や認知症について、お話しいただきます♪
講師 すみれ薬局 小原 賢二郎さん

～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→

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。

