

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

7月のおうちごはん・おかえりごはん

7月になりました。蝉の鳴き声に夏の到来を感じる今日この頃、蒸し暑い日々が続いています
 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	土		12:00~14:00	よっしーの冷シャブ♪	
2	日		12:00~14:00	いけちゃんの沖縄メニュー♪	
			14:30~16:30	いけカフェ 私の興味ある世界をご紹介 (ご自分がちょっと詳しいこと、好きで語りたこと、他の人 に知ってほしいことをみんなで話し、聴き合います。 写真や物を持ってきてお話しするのも歓迎です)♪	
3	月		12:00~14:00	よっしーの茶そば♪	 体操の日
5	水		12:00~14:00	礼子さんのお楽しみごはん♪	
			17:30~20:00	りょーへいくんのタコライス♪	
7	金		17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪	
8	土		12:00~14:00	よっしーの酢豚♪	
10	月		12:00~14:00	よっしーの冷やし中華♪	 体操の日
			17:30~20:00	よっしーの鮭のホイル焼き♪	
12	水		10:30~13:30	料理教室 かえでさんの厚揚げと春雨のピリ辛炒め♪	
			17:30~20:00	よっしーのハンバーグ♪	
13	木		12:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪	

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^^

♪カフェタイム♪

7/2(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!!

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。

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	土		12:00~14:00	よっしーのエビフライ♪	
17	月		12:00~14:00	よっしーのカレー♪	お持ち帰り 歓迎です♪
19	水		12:00~14:00	礼子さんの五目ちらし♪	
			17:30~20:00	ヒロくんのチキンオーバーライス♪	
21	金		17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪	
22	土		12:00~14:00	よっしーの肉豆腐♪	
24	月		12:00~14:00	よっしーの和風ハンバーグ♪	 体操の日
			17:30~20:00	よっしーのライスコロッケ♪	
26	水		17:30~20:00	よっしーのエビフライ♪	
29	土		12:00~14:00	よっしーのテリヤキバーガー♪	
31	月		12:00~14:00	よっしーの皿うどん♪	 歌の日
			17:30~20:00	あっちゃんの麻婆豆腐♪	

料理教室♪

7/12(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

~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→



☆介護予防の日☆

3日、10日、24日、31日(月)
 12:00~ 口腔ケア
 12:15~ おうちごはん(会食)
 13:30~14:00 ジュンさんの体操教室
 31日は13:30~14:00 みんなで歌を歌いましょ
 う♪(ボランティア：興芝さん)

食事の前に、口腔ケア体操をします。
 食事の後に、体操をします。
 介護予防運動指導員・介護福祉士のジュンさ
 んと楽しく運動しましょう!!

ご参加お待ちしております!!

