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

4月のおうちごはん・おかえりごはん

4月になりました。春の日差しがきらめく今日この頃、草木の新芽が萌え出る季節となり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	月	12:00~14:00	あっちゃんの麻婆豆腐♪　体操の日
3	水	17:30~20:00	あやかとひよりのカレーライス♪
5	金	17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪
7	日	12:00~14:00	いけちゃんの春のパスタ♪
		14:30~16:30	いけカフェ　心理学シリーズ♪ 「メンタルウェルネス より良い自分らしい日々の送り方を考えてみよう」
8	月	12:00~13:30	しおりさんの和風ハンバーグ♪　体操の日
		13:30~14:30	元気力チェックをしよう♪ 自分の今の体力をチェックリストで振り返ってみませんか？ 持ち物：印鑑（登録時に必要になります） ※いつもの体操もあります♪
9	火	12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
10	水	10:30~13:30	料理教室　かのんさんの鯵の南蛮漬け♪
		17:30~20:00	あっちゃんの麻婆豆腐♪
11	木	13:00~14:00	とくちゃんの中華おこわ♪
12	金	17:30~20:00	しまちゃんの三色丼♪
15	月	12:00~14:00	すーさんの中華風炒め♪　体操の日
17	水	12:00~14:00	礼子さんの皿うどん♪
		17:30~20:00	すーさんのハヤシライス♪
19	金	17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪
22	月	12:00~14:00	さゆりんのアジフライ♪　歌の日
24	水	12:00~14:00	礼子さんの五目ちらし♪
		17:30~20:00	よっしーのエビフライ♪
26	金	17:30~20:00	しまちゃんの親子丼♪
30	火	12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪

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^^

♪カフェタイム♪

4/7(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。

料理教室♪

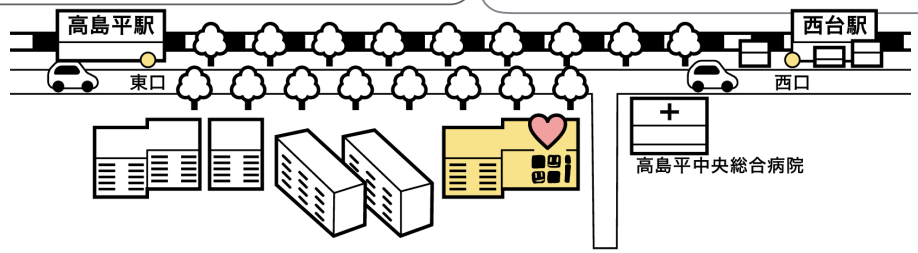
4/10（水）10時ー13時半
高島平中央総合病院の栄養士さんと一緒にごはんをつくりいただきます♪
糖尿病の方も食べられるメニューです☆
参加費：500円　持ち物：エプロン・三角巾

～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→

介護予防の日

1日、8日、15日、22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
22日は13:30-14:00 みんなで歌を歌いましょう♪（ボランティア：與芝さん）

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！！

ご参加お待ちしています！！