

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。日増しに暑くなる今日この頃、空の青がひときわ眩しい季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。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	月		12:00~14:00	よっしーの豚しゃぶ♪	 体操の日
3	水		17:30~20:00	あやかさんのカレーライス♪	
5	金		17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪	
7	日		12:00~14:00	いけちゃんの七夕冷麺♪	
			14:30~16:30	いけカフェ マインドフルネスをやってみよう (あるがままを受け入れる心と体のためのワーク)♪	
8	月		12:00~14:00	よっしーの和風ハンバーグ♪	 体操の日
10	水		10:30~13:30	料理教室 かのんさんの冷やし中華♪	
			17:30~20:00	すーさんのポークチャップ♪	
11	木		13:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪	
12	金		17:30~20:00	しまちゃんの三色丼♪	

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♪

7/7(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。

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	火		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪	
17	水		12:00~14:00	礼子さんの鶏めし♪	
			17:30~20:00	あっちゃんのポークソテー♪	
19	金		17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪	
22	月		12:00~14:00	さゆりんの太刀魚の塩焼き♪	 歌の日
24	水		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪	
			17:30~20:00	よっしーのエビフライ♪	お持ち帰り 歓迎です♪
26	金		17:30~20:00	しまちゃんの親子丼♪	
29	月		12:00~14:00	さゆりんのいさきの煮付け♪	 体操の日
31	水		12:00~14:00	礼子さんの皿うどん♪	

料理教室♪

7/10(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☆

1日、8日、22日、29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!!
ご参加お待ちしております!!

