# 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 月のおうちごはん・おかえりごはん

9月になりました。日ごとに秋の気配を感じる今日この頃、彼岸花が目に鮮やかな季節となり 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います。

社会状況の変化やボランティアさんの都会で中止になる場合があります。プア承ください

	(1/\//\/\/\/	変化ヤホランテイドさんの都合で中止になる場合があります。こう様くたさい。
2	月	12:00~14:00 よっしーのなすみそ♪ 体操の日
4	水	12:00~14:00 礼子さんの豚とろとろ丼♪
6	金	17:30~20:00 ハッサンのお楽しみ弁当♪
8	B	12:00~14:00 いけちゃんの バインミー(ベトナム風サンドイッチ)プレート♪  14:30~16:30 いけカフェ いろんなレクリエーションゲームを楽しもう (バラエティ番組のイメージです。 脳トレ効果&少しだけ体も動かします)♪
9	月	12:00~14:00 さゆりんの太刀魚の蒲焼き♪ 体操の日
10	火	12:00~14:00 ママのお楽しみごはん♪
11	水	10:30~13:30 料理教室 かのんさんのタコライス♪
		17:30~20:00 よっしーのエビフライ♪

## 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♪



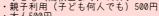
. . .

9/8(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





☆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

12	木	<u>13:00~14:00</u> とくちゃんのキムチ団子♪	
13	金	17:30~20:00 しまちゃんの三色丼♪	
18	水	12:00~14:00 礼子さんの鶏めし♪	お持ち帰り
		17:30~20:00 よっし−のとんかつ♪	歓迎です♪
20	金	17:30~20:00 ハッサンのお楽しみ弁当♪	
25	水	12:00~14:00 ママのお楽しみごはん♪	
23		17:30~20:00 りょうへいくんのタコライス	۵
27	金	17:30~20:00 しまちゃんの親子丼♪	
30	月	12:00~14:00 さゆりんの真鯛のトマトソテ	ー♪・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

#### 料理教室♪

9/11(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

~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→

## 業介護予防の日業

2日、9日、30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

30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!!

