

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

4月のおうちごはん・おかえりごはん

4月になりました。春の暖かさが感じられる今日この頃、若草の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。

2	水	★	17:30~20:00	よっしーのハムカツ♪	
4	金	★	17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪	
6	日		12:00~14:00	いけちゃんの卵料理でイースタープレート♪ (いけちゃんの日)は直接お店にお電話でご予約ください。 カフェの準備があるので13時半までにはお食事をお済ませください。ご協力お願いいたします。)	
			14:30~16:30	いけカフェ ABD読書会♪ (一冊をみんなで短時間で要約理解する読書法で今回はイースターにも関連付けて戦争や他者の苦痛について考える一冊をチョイスします)	
7	月		12:00~14:00	よっしーの酢豚♪	体操の日
8	火		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪	
9	水		10:30~13:30	料理教室 さとちゃんのごぼう入り照り焼きハンバーグ♪	
			★	17:30~20:00	よっしーの油淋鶏♪
10	木		13:00~14:00	とくちゃんの中華おこわ♪	
11	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♪

4/6(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
☆ハッサンのお弁当の日は
当日12時までにご予約をお願いします。

【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

14	月		12:00~14:00	よっしーのカレー♪	体操の日
16	水		12:00~14:00	礼子さんの鶏めし♪	
			★	17:30~20:00	よっしーのエビフライ♪
18	金	★	17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪	
21	月		12:00~14:00	さゆりんのお魚のフライ♪	体操の日
23	水		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪	お持ち帰り 歓迎です♪
			★	17:30~20:00	
25	金	★	17:30~20:00	しまちゃんの親子丼♪	
28	月		12:00~14:00	さゆりんの天井♪	歌の日
30	水		12:00~14:00	礼子さんの皿うどん♪	
			★	17:30~20:00	よっしーのハンバーグ♪

料理教室♪

4/9(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

☆介護予防の日☆

7日、14日、21日、28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

28日は13:30-14:00 みんなで歌を歌いましょう♪

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!!

~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^^

電話番号：03-6906-6578

※月曜日(電話対応日)：12~14時

第二第四金曜日(電話対応日)：16~19時

