

10月のおうちごはん・おかえりごはん

お問合せは(11時-16時)まで03-6906-6578

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	火	★18時-)しまちゃんの親子丼♪
3	木	なかちゃんのお楽しみごはん♪ ★18時-)大吉さんのカレー♪
4	金	★18時-)れいちゃんの酢豚♪
7	月	FLORES野毛のワンコインロールキャベツ♪
8	火	ママの栗ごはん♪ ★18時-)とびさんの唐揚げ♪
9	水	高 中 栄 養 士 料理教室 みーたんのかぼちゃグラタン♪
10	木	とくちゃんのキムチ団子♪ ★18時-)いーちゃんのハヤシライス♪
11	金	ひろちゃんのカレーピラフ定食♪ ★18時-)しまちゃんの三色丼♪
12	土	こうこさんの簡単ごはん♪ 限定5食* 要予約 400円
15	火	大吉さん&よっしーのお好み焼きとつみれ汁♪ ★18時-)シュンイ君ママの餃子♪
16	水	こうこさんのワンコインランチプレート♪
17	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)みのりんのタコライス♪
18	金	★18時-)なるなるの玉ねぎの肉詰め♪
21	月	FLORES野毛のワンコインピーマンの肉詰め♪
22	火	★18時-)とびさんのキノコごはん♪
23	水	高 中 栄 養 士 料理教室 かとちゃんのヘルシーコロッケ♪
24	木	ひろちゃんのポークピカタ定食♪ ★18時-)はなパパのカレーライス♪
25	金	★18時-)ハッサンのビーフシチュー♪
27	日	コーエンさんのイスラエル料理♪
29	火	★18時-)あっちゃんの手羽元煮込み♪
30	水	ママのお楽しみごはん♪
31	木	よっちゃんラーメン♪ ★18時-)ゆっきーのお魚ごはん♪

● おうちごはんは、12時からです。できるだけご予約ください。

● おかえりごはんは、夜18時から20時です。16時までにご予約ください。

● ごはん 400円~。
ドリンク 100円~。

10月のイベント・教室

板橋区住民主体の通所型サービス事業

おうちごはん♪

一緒に食べる☆ 参加費：400円-650円

月20回程・10時-ごはん作り12時-14時 いただきます
途中参加・途中抜け可能です。口腔ケアをしたり、2時間程
度一緒に過ごしましょう！メニューは表面を確認してね♪

料理教室☆

10/9(水), 23(水)



10時半-12時半 (10時開場。14時まで自由時間。)

高島平中央総合病院の栄養士さんと、
みんなでごはんをつくり、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

元木さんのワンコイン

カイロプラクティック♪

10/5(土) 10時-16時 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル



ちあきさんの足つぼ体験会♪ 《予約優先》

10/15(火) 13時30分-15時30分

10/23(水) 14時15分-15時30分

女性限定 各回3名様まで 参加費：500円

持ち物：フェイスタオル

1人15分500円で足つぼふくらはぎマッサージ体験。
足つぼしたことないけどちょっと体験してみたい、
体の弱ってるところを知りたい方、足がだるい、お
もい、むくみが気になる、足腰が痛い方は是非お試
しください。



武市さんの朗読会♪

10/23(水) 13時半-14時

参加費：無料(ドリンクまたはごはん代)



イノルおじさんのサイエンス教室♪

10/25(金) 18時半頃

参加費：無料(ドリンクまたはごはん代)

ごはんを食べてからちょこっとサイエンスを楽しもう

ミッシェル先生の英会話教室♪

10/5(土), 12(土), 19(土), 27(日)

参加費：1回あたり800円

クラス：①15:10~15:50 ②16:00~16:40

③16:50~17:30 ④17:40~18:20

※クラスは、ベビー、キッズ、大人初級・上
級があります。

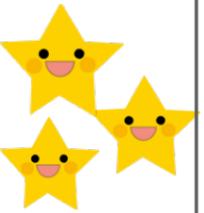
お問合せ・新規ご参加希望の方はミッシェル
先生 (keyani.4kids@gmail.com) までご連絡く
ださい。

ご予約・お問い合わせ先
板橋区高島平2-28-1-102
イーストサイド名店街内
地域リビングプラスワン

火・木・金曜日はおかえりごはん♪

☆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



☆18時から20時まで食べられます。

☆当日16時までにご予約ください。

※緊急の場合は直前でもご相談ください。

【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
メールかお電話ください。
- ・お迎えの最終は21時ですが、お子様の送迎も可能ですの
で、ご相談ください。

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

10/13(日) 16時-17時半 by:ジャストフレンズ

懐かしのメロディーを皆で楽しみましょう♪

参加費：100円 (ドリンク付き)

ダイナマイト横山とエンジェル君の オールデイズとロカビリー♪

10/28(月) 14時-15時半

参加費：100円 (ドリンク付き)

広げよう遊びゴコロ

おもちゃの広場♪ in 高島平

10/26(土)

10時-12時 (午前の部)

13時-15時 (午後の部)



☆参加費 (ドリンク含む)

大人:300円 小学生:100円 未就学児:無料 (保護者の
方と一緒にご参加ください。)

☆定員

午前・午後それぞれ10名

定員を超えて来場者がいらした場合には参加出来ない
場合がありますので事前にご予約ください。

☆対象

0才-99才

※乳幼児のお子さまは保護者の方と一緒にご参加く
ださい。おむつ替えスペース、ミルク用お湯もあります
※大人の方のみでも楽しく参加できます。

☆ご予約・お問い合わせ先

playfulitabashi@gmail.com

(プレイフルいたばし 小澤)

mamacafe.cinnamon@gmail.com

(ママカフェシナモン 酒井)

☆協働開催

プレイフルいたばし・ママカフェシナモン

☆協力団体

NPO法人芸術と遊び創造協会 (東京おもちゃ美術館)

※「プレイフルいたばし」は板橋区のボランティア・NPO活動公
募事業補助金を活用して本事業を実施しています。

TEL: 03-6906-6578

FAX: 03-6906-6579 E-Mail: info@dreamtown.info