

2月のおうちごはん・おかえりごはん

お問い合わせは(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。

4	火	12時-) よっしーのボンゴレ ♪ 18時-) シュンイ君とママの餃子 ♪	<p>● おうちごはんは、12時~14時です。できる限りご予約ください。 ごはん代 400円~650円。 ● おかえりごはんは、18時~20時です。16時までにご予約ください。おかえりごはん代は裏面参照。 ● ドリンク代100円~</p>
5	水	12時-) ひろちゃんの肉じゃが定食 ♪	
6	木	12時-) よっちゃんラーメン ♪ 18時-) とびさんのシチュー ♪	
7	金	12時-) なかちゃんの焼うどん定食 ♪ 18時-) あっちゃんの麻婆豆腐 ♪	
10	月	12時-) こうこさんの簡単ごはん ♪ 限定5食 * 要予約 400円	
11	火	12時-) ひろちゃんのタコライス定食 ♪	
13	木	12時-) とくちゃんのキムチ団子 ♪ 18時-) みのりんのタコライス ♪	
14	金	18時-) ゆっきーのお魚ごはん ♪	
17	月	12時-) ママの天ぷら定食 ♪	
18	火	18時-) しまちゃんの三色丼 ♪	
19	水	12時-) 大吉さん&よっしーのカレーうどんと炊き込み御飯 ♪	
20	木	12時-) こうこさんのワンコインワンプレートランチ ♪ 18時-) いーちゃんのすき焼き風シチュー ♪	
21	金	18時-) ハッサンのビーフシチュー ♪	
25	火	12時-) ママのお楽しみごはん ♪ 18時-) みのりんのおでん ♪	
26	水	10時半-) ^{高中} 栄養士 ^{料理教室} かとちゃんのポークソテー ♪	
27	木	12時-) よっちゃんラーメン ♪ 18時-) れいちゃんの酢豚 ♪	
28	金	18時-) しまちゃんの親子丼 ♪	

ご予約・お問い合わせ先

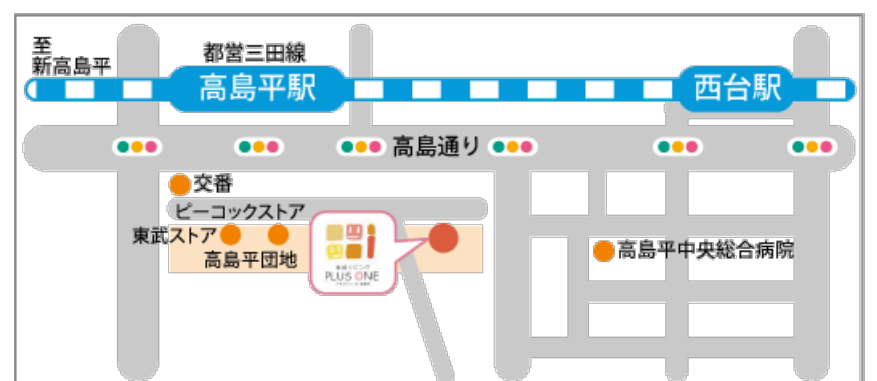
地域リビングプラスワン

板橋区高島平2-28-1-102

イーストサイド名店街内

TEL: 03-6906-6578

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



2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-13時半いただきます
13時半-みんなで歌いましょう

みんなで、口腔ケアをしたり、ごはんを食べたり、歌や会話を楽しみ一緒に過しましょう！メニューは表面を確認してね♪

ゆっきーのニットカフェ☆

2/7(金) 13時-15時

みなでお話しながら編み物を楽しみませんか？
編み物初心者の方から、みんなと編み物を楽しみたいという方までどなたでも参加できます。

参加費：無料（ドリンクまたはごはん代）

持ち物：道具や編みたいものがある方はご自身のものをお持ちください。道具がない場合はご相談ください。

料理教室☆

2/26(水) 10時半-12時半

10時：開場 10時半-12時：ごはん作り

12時-13時半：いただきます 14時：終了

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



火・木・金曜日はおかえりごはん♪

☆参加費 【※2/11はお休みです】

- ・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

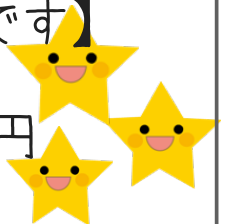
☆18時から20時まで食べられます。

☆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。



ハッサンのおもてなしパーティー♪

2/8(土) 18時-

いつも陽気なボランティアのハッサンさんが、腕によりをかけて洋食・和食たっぷりと作ってくれます！どなたでも参加できます。みんなで楽しく過しましょう♪

参加費：大人1500円 大学生1000円 高校生・中学生 700円
小学生・幼児 500円（飲み物代別）

生バンドで昭和歌謡を楽しもう♪

2/23(日) 13時-14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♪

2/24(月) 12時-13時半

参加費：100円（ドリンク付き）



武市さんの朗読会♪

2/26(水) 13時半-14時

参加費：無料(ドリンクまたはごはん代)



ミッシェル先生の英会話教室♪

2/15(土), 22(土), 29(土)

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。参加人数により開講しない場合もあります。

※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) まで直接ご連絡ください♪

ちあきさんの足つぼ体験会♪

2/12(水) 14時15分-16時 《完全予約制》

女性限定 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、おもしろくみがか気になる、足腰が痛い方は是非お試しください



ママカフェ・シナモン♪

妊婦さんや乳幼児ママのリフレッシュに！初めての方もお気軽にご参加下さい☆

2/18(火) 10時-12時

【はじめての編み物 コースター作り】

教えてくれる人：中川 有希子さん

おしゃべりしながら編み物を楽しみましょう！できる方も大歓迎です。続きの方は編み棒を持ってきてください。

参加費：300円（材料費、ドリンク・ケーキ付）

申込先：酒井 hello.mamacafe@gmail.com

LINEでのお問い合わせ→



ご予約・お問い合わせ先

地域リビングプラスワン

板橋区高島平2-28-1-102
イーストサイド名店街内

TEL: 03-6906-6578

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

※イノルおじさんのサイエンス教室♪

※元木さんのワンコインカイロプラクティック♪

2月はお休みです