

# ケアラースカフェ in 都会 (まち) の実家

杉並区成田東4丁目に「ケアラースカフェ in 都会 (まち) の実家」が、オープンしました。落ち着いた佇まいの家で、ゆったりとお過ごしてください。

介護している方はもちろん、おひとり暮らしの方、地域の方、小さなお子さん連れの方も歓迎です。



## メニュー

ランチ	500円
ランチコーヒー	150円
コーヒー&紅茶	300円
ケーキセット	400円

## 10月ランチメニュー

2日(月)	椎茸のしゅうまい 白菜と豚バラのスープ蒸し他
5日(木)	秋のイベント おにぎりランチ
12日(木)	さんまのピリ辛焼 切り昆布の煮物他
16日(月)	コロッケ きのこのマリネ 青菜のごま和え他
19日(木)	鮭ときゃべつの洋風蒸し 五目豆他
23日(月)	魚料理 ブロッコリーのミモザサラダ 白和え
26日(木)	かにたま エリンギごはん 春雨サラダ

ケアラースカフェ in 都会 (まち) の実家 杉並区成田東4-35-19

TEL/FAX: 03-6317-1634

## 10月ケアラースカフェ スケジュール

\*枠内○の数字は日にちです

週	月 🌕	水 🌧	木 🌳	金 🎵	土
1	②ケアラース カフェ 11:30-16:00		⑤ 秋のイベント 11:00-15:00	⑥歌声 サロン 9:30-11:00 パソコン教室 13:00-16:30	
2		⑪絵手紙 教室 9:30-11:30	⑫ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑬落語で 遊ぼう 13:30-16:00	
3	⑯ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑱季節の 花講座 14:00-16:00	⑲ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑳歌声 サロン 9:30-11:00 パソコン教室 13:00-16:30	
4	㉓ケアラース カフェ 11:30-16:00		㉔ケアラース カフェ 11:30-16:00		㉕娘サロン 14:00-16:00 若者ひろば 17:00-21:00

\*ケアラースカフェ 都会 (まち) の実家は杉並区長寿応援ポイント対象店です



- ①南阿佐ヶ谷駅を下車し、地上に上がり杉並警察署方面に歩く
- ②角にある交番を右折
- ③多田薬局を右折
- ④4軒目の角が「都会(まち)の実家」です

東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷」駅 徒歩5分  
JR中央線「阿佐ヶ谷」駅 徒歩15分

運営 NPO 法人 介護者サポートネットワークセンター・アラジン