

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く下さい。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

3月ランチメニュー

1日(木)	豚ばら肉の煮込み 青菜と豆腐のとろみ炒め 他
5日(月)	れんこん入りメンチカツ ブロッコリーの蟹あんかけ他
8日(木)	ミックスフライ 切り昆布とさつま芋の煮物 他
12日(月)	豚肉の梅風味巻き アスパラとたらこ白滝の炒り煮 他
15日(木)	チャプチエ 胡麻和え ごはん 漬物 味噌汁
19日(月)	揚げ茄子のたらこあんかけ トマトのヨーグルトサラダ他
22日(木)	魚のきのこソースあんかけ 煮物 酢の物他
26日(月)	豚肉とさつま芋の黒酢炒め にんじんのマリネサラダ他

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

3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	⑤ケアラース カフェ 11:30-16:00		①ケアラース カフェ 11:30-16:00	②歌声 サロン 9:30-11:00	
2	⑫ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑭絵手紙 教室 9:30-11:30	⑧ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑨パソコン教室 13:00-16:30	
3	⑰ケアラース カフェ 11:30-16:00		⑮ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑯歌声 サロン 9:30-11:00	
4	⑳ケアラース カフェ 11:30-16:00		㉒ケアラース カフェ 11:30-16:00	㉓パソコン教室 13:00-16:30	㉔娘サロン 13:00-16:00

*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



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