

# 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 |

## 4月ランチメニュー

|        |                         |
|--------|-------------------------|
| 2日(月)  | 柳川風玉子とじ しめじといんげんの生姜和え 他 |
| 5日(木)  | 福袋煮 ひじき入り鶏団子 サラダ        |
| 9日(月)  | カリフラワーのフライ 白菜とえのきのお浸し 他 |
| 12日(木) | 豚肉のしそはさみ焼き 野菜のポンズ炒め 他   |
| 16日(月) | 五目油揚げ 昆布と大根の煮物 他        |
| 19日(木) | 鶏照り焼き丼 炒めなます 他          |
| 23日(月) | かき揚げ 長いもときゅうりのわさび醤油和え 他 |
| 26日(木) | ポークカレー サラダ フルーツヨーグルト    |

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

## 4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<br>カフェ<br>11:30-16:00 |                          | ⑤ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ⑥歌声<br>サロン<br>9:30-11:00 |                      |
| 2 | ⑨ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ⑭絵手紙<br>教室<br>9:30-11:30 | ⑫ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ⑬パソコン教室<br>13:00-16:30   |                      |
| 3 | ⑯ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 |                          | ⑰ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ⑳歌声<br>サロン<br>9:30-11:00 |                      |
| 4 | ㉓ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 |                          | ㉖ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ㉗パソコン教室<br>13:00-16:30   | ㉘娘サロン<br>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