

# 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 |
| 新メニュー!<br>ワッフルセット | 500円 |

介護している方  
午後2時からが  
おススメです

## 9月ランチメニュー

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 3日(月)  | 彩野菜のポークロール蒸し 茄子のそぼろあんかけ他  |
| 6日(木)  | 豚肉の薬味たっぷりのせ さつまいものレモン煮他   |
| 10日(月) | 中華風肉じゃが オクラとこんにゃくの炒め煮他    |
| 13日(木) | ビビンバ 長いもの落とし焼き他           |
| 20日(木) | 茄子のオイスターソース煮 だし巻きたまご他     |
| 27日(木) | 野菜たっぷりカレー きのこのスープ マンゴープリン |

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

## 9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 | ③ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 |                          | ⑥ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ⑦歌声<br>サロン<br>9:30-11:00 |                      |
| 2 | ⑩ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ⑫絵手紙<br>教室<br>9:30-11:30 | ⑬ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ⑭パソコン教室<br>13:00-16:30   |                      |
| 3 |                              |                          | ⑳ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ㉑歌声<br>サロン<br>9:30-11:00 |                      |
| 4 |                              |                          | ㉗ケアラース<br>カフェ<br>11:30-16:00 | ㉘パソコン教室<br>13:00-16:30   | ㉙娘サロン<br>14:00-16:00 |

\*ケアラースカフェ in 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