

# 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。



介護している方  
午後2時からが  
オススメです

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! ワッフルセット	500円

## 10月ランチメニュー

1日(月)	タンドリーチキン トマトヨーグルトサラダ他
4日(木)	豆腐ステーキきのこソース 胡麻和え 酢のもの
11日(木)	秋のイベント 太巻といなり寿司 お吸い物
15日(月)	油揚げの五目揚げ煮 ベーコンと大根炒め他
18日(木)	魚の唐揚げ甘辛だれ 豆腐と油揚げのあんとし他
22日(月)	魚 さつまあげ 煮物
25日(木)	きのこのカレー サラダ フルーツゼリー

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	①ケアラース カフェ 11:30-16:00		④ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑤歌声 サロン 9:30-11:00	
2	祝日 お休み	⑩絵手紙 教室 9:30-11:30	⑪ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑫パソコン教室 13:00-16:30	
3	⑮ケアラース カフェ 11:30-16:00	秋の イベント	⑱ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑲歌声 サロン 9:30-11:00	
4	⑳ケアラース カフェ 11:30-16:00		㉓ケアラース カフェ 11:30-16:00	㉔パソコン教室 13:00-16:30	㉕娘サロン 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・アラジン