

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
おススメです

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
新メニューはじまります!	
ワッフルセット	500円

11月ランチメニュー

1日(木)	れんこんと豆腐のハンバーグ マカロニサラダ きんちゃく煮
5日(月)	千草(玉子と鶏肉)焼き さつま揚げと焼き豆腐の炊き合わせ他
8日(木)	甘塩じゃけときゃべつの蒸し煮 かにかまと野菜のナムル他
12日(月)	魚 ブロッコリーの胡麻和え 五目煮
15日(木)	大根と鶏肉のオイスターソース煮 かぼちゃサラダ他
19日(月)	カリフラワーのフライ マカロニサラダ 煮物
22日(木)	豚肉ときゃべつの重ね煮 温野菜 酢の物
26日(月)	ハンバーグ おくらとなめこのおろし和え 白滝サラダ

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

11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		㉔ 娘サロン 14:00-16:00

*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



- 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