

# 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

## 12月ランチメニュー

3日(月)	魚料理 れんこんのきんぴら 春菊とにんじんの白和え
6日(木)	鶏肉の照り焼き 長芋の酢の物他
10日(月)	麻婆茄子 中華風五目煮
13日(木)	たらマヨ炒め 豆腐焼き ブロッコリーの胡麻和え
17日(月)	酢豚 ふろふき大根 レタスとツナの蒸し煮
20日(木)	スコッチエッグ サラダ 野菜の煮びたし

\*メニューは都合により変更となる場合がございます

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

## 12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 カフェ 11:30-16:00		⑥ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑦ 歌声 サロン 9:30-11:00	
2	⑩ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑫絵手紙 教室 9:30-11:30	⑬ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑭パソコン 教室 13:00-16:30	
3	⑰ケアラース カフェ 11:30-16:00		⑳ケアラース カフェ 11:30-16:00	㉑歌声 サロン 9:30-11:00	㉒娘サロン 14:00-16:00
4	冬休み 年始は1月7日(月)からオープンします				

\*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