

# 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  
**新メニューはじまります!**  
 ワッフルセット 500円



介護している方  
 午後2時からが  
 おすすめです



## 2019年1月ランチメニュー

7日(月)	エビフライ 切干大根の煮物 長芋のなめたけ和え
10日(木)	ちらし寿司 ポテトサラダ 胡麻和え
17日(木)	豚こまステーキ 焼きれんこんとひじきのサラダ
21日(月)	揚げ出し豆腐 れんこんのかつお煮 大根サラダ
24日(木)	黒酢あん肉だんご 焼きかぶ豚味噌かけ
28日(月)	オムレツ かぶと油揚げの煮びたし ピーマングラタン

\*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

## 2019年1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	⑦ケアラース カフェ 11:30-16:00				
2	⑭休み	⑨絵手紙 教室 9:30-11:30	⑩ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑪パソコン 教室 13:00-16:30	
3	⑰ケアラース カフェ 11:30-16:00		⑰ケアラース カフェ 11:30-16:00	⑱歌声 サロン 9:30-11:00	
4	⑳ケアラース カフェ 11:30-16:00		㉔ケアラース カフェ 11:30-16:00	㉕パソコン 教室 13:00-16:30	㉖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



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