

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 |
| 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



2019年4月ランチメニュー

| | |
|--------|----------------------------------|
| 1日(月) | カレーライス サラダ フローズンヨーグルト |
| 4日(木) | 厚揚げの豚角煮風 千切りサラダ他 |
| 8日(月) | 柳川風玉子とじ カブと明太子和え 小松菜のピーナツ和え |
| 11日(木) | 魚とじゃがいものレモンバター蒸し 豆腐と油揚げのあんとし |
| 15日(月) | かき揚げ コーンとツナのサラダ 長芋ときゅうり和え |
| 18日(木) | 唐揚げの南蛮漬け 豆腐とわかめのサラダナムルだれ |
| 22日(月) | 魚ときのこのホイル焼き 切干大根の煮物 ベーコンとじゃがいも炒め |

*メニューは都合により変更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4月ケアラースカフェ スケジュール *枠内〇の数字は日ごちです

| 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 | ⑧ ケアラース カフェ 11:30-16:00 | 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 | | 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 | | ㉕ 休み | ㉖ パソコン 教室 13:00-16:30 | ㉗ 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
*2019年2月より第4木曜日をお休みさせていただきます



- 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
- ④ 4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