

# 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6月ランチメニュー

3日(月)	海老ときゃべつのチャンプル いんげんときのこの胡麻和え他
6日(木)	味噌だれ豚丼 野菜の焼き浸し 他
10日(月)	カレー サラダ ゼリー
13日(木)	魚と野菜のソース炒め 豆腐の油揚げのあんとし他
17日(月)	牛しゃぶ ビーンズサラダ わかめとえのきの酢の物
20日(木)	豚肉と豆腐のオイスター味チャンプル トマトサラダ他
24日(月)	☆食卓サロン 新じゃがいもの煮物 おにぎり2種

\*メニューは都合により変更に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6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	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	
4	㉔食卓サロン 11:30-12:30		㉗ケアラース ランチ会 13:00-15:00	㉘パソコン 教室 13:00-16:30	㉚娘サロン 14:00-16:00

\*24日(月)は食卓サロン(11:30~12:30)となります。  
どなたでもご参加いただけます。詳細は別途ちらしをご参照ください。  
\*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