

# 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 600円  
 ランチコーヒー 100円  
 コーヒー&紅茶 300円  
 ワッフルセット 500円  
 \*7月より料金変更しました



介護している方  
 午後2時からが  
 おすすめです

## 2019年7月ランチメニュー

1日(月)	メンチカツ 卵の花 オクラとなめこのおろし和え
4日(木)	鶏天 炒り豆腐 他
8日(月)	彩り野菜のポークロール蒸し ズッキーニの炒め物他
11日(木)	豚肉のしょうが焼き 豆腐サラダ 他
18日(木)	酢豚 根菜のきんぴら 他
22日(月)	食卓サロン 豚肉の西京焼き モロヘイヤともずくの酢の物 たたきごぼう

\*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7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	休み		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 食卓サロン 11:30-12:30		㉕ ケアラース ランチ会 13:00-15:00	㉖ パソコン 教室 13:00-16:30	

\*22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。  
 \*25日(木)ケアラースランチ会は、家族を介護する方対象です。



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