

# 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10月ランチメニュー

7日(月)	たっぷり野菜の豚のしょうが焼き りんごとかぶのオレンジ色 サラダ アスパラとたらこ 白滝の炒め煮
21日(月)	秋の筑前煮 焼き茄子 ほうれん草とえのきのごま和え
28日(月)	<食卓サロン> 栗入り山菜おこわ 高野豆腐の煮物 人参サラダ

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10月ケアラースカフェ スケジュール \*枠内〇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			④歌声 サロン 9:30-11:00	
2	⑭休み	⑨絵手紙 教室 9:30-11:30		⑪パソコン 教室 13:00-16:30	
3	⑳ケアラース カフェ 11:30-16:00			⑯歌声 サロン 9:30-11:00	
4	㉘食卓サロン 11:30-12:30		㉔ケアラー ランチ会 13:00-15:00	㉕パソコン 教室 13:00-16:30	

\*24日(木) ケアラーランチ会は、家族を介護する方対象です。  
 \*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