

# 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



介護している方  
午後2時からが  
おススメです

## 2019年11月ランチメニュー

11日(月)	秋野菜と鮭のポトフ 焼きかぼちゃの香味ふりかけ 小松菜のナッツ和え
18日(月)	大根ステーキ 小松菜のきのこ和え 五目きんぴら
25日(月)	<食卓サロン> ロール白菜 ひじきとタコのくるみ白和え しめじとじゃがいものガーリックバター

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11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	④休み			①歌声サロン 9:30-11:00	
2	⑪ケアラースカフェ 11:30-16:00	⑬絵手紙教室 9:30-11:30		⑧パソコン教室 13:00-16:30	
3	⑱ケアラースカフェ 11:30-16:00			⑮歌声サロン 9:30-11:00	
4	⑫④食卓サロン 11:30-12:30		⑳ケアラースランチ会 13:00-15:00	㉒パソコン教室 13:00-16:30	

\*28日(木) ケアラースランチ会は、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