

# 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

## 2020年1月ランチメニュー

6日(月)	海老フライ 茶碗蒸し 小松菜とじゃこの煮浸し
20日(月)	餅と白菜の炒め煮 根みつばの白和え こんにゃくとおかかの煎り煮
27日(月)	<食卓サロン> おでん 長芋ときゅうりのわさび醤油

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

## 2020年1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	⑥ケアラース カフェ 11:30-16:00				
2		⑧絵手紙 教室 9:30-11:30		⑩パソコン 教室 13:30-16:30	
3	⑫ケアラース カフェ 11:30-16:00			⑬歌声 サロン 9:30-11:00	
4	⑭食卓サロン 11:30-12:30		⑮ケアラー ランチ会 13:00-15:00		

\*23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



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