



楽しく食べて 楽しく学ぼう みんなの食堂  
おいでえーる

since 2020



11月17日(金)

10時から13時30分

テーマ

「旬のブリを美味しく食べよう」

当日の予定

- ・調理実習
- ・栄養ミニ講座(管理栄養士)
- ・健康相談(看護師)

持ち物 エプロン・三角巾 など 場所 千年交流センター  
調理室・和室  
定員 各日20名(予約にて受付)  
参加費 一般200円 (高校生以下、65歳以上は無料)

\*事情により内容が変更となる場合がございますのでご了承ください。

11月18日(土)

10時から13時30分

テーマ

「甘いお赤飯と茶碗蒸し」

当日の予定

- ・おぼちゃのおやき作り
- ・調理の参加も可能です(火や包丁も使うので注意してください)

小さなお子様にはお菓子作り、調理ができる子は調理体験も可能です。  
\*保護者の方も安全面の配慮にご協力ください。

12月23日はクリスマスイベントを開催予定!  
みんなで遊びに来てください!



ボランティア募集中!

おいでえーるでは一緒に活動してくれるボランティアの方も募集しています。これよりボランティア活動を始めてみたい方でも大丈夫!一緒に楽しく地域活動をしてみませんか?

ボランティアについて詳しくは、下記お問合せまで

ひろさきボランティアセンター

ひろさきボランティアセンターHPにも掲載しています



持続可能な活動を目指して!

おいでえーるでは持続可能な活動を目指し、環境問題も考えていきます。状況に合わせた、箸やスプーン、容器などの使用やMy箸の活用、フードロス対策などにもご協力ください。また、ご協力いただける企業・団体の皆さまもお待ちしております。

令和5年度弘前市市民参加型まちづくり1%システム  
おいでえーるは、弘前市市民参加型まちづくり1%システム支援事業補助金を活用しています。



次回 12月8日(金)9日(土)

変更となる場合もございます。詳しくはお問合せ下さい



みんなの食堂  
おいでえーる



LINE公式



ご予約



アンケート

「みんなの食堂」おいでえーるとは

「みんなの食堂」おいでえーるは、栄養バランスに優れた食事の提供、健康的な食生活の支援や孤食の防止、食文化の伝承等の地域における食育の推進を図るため、地域の子どもから高齢者まで幅広い世代の住民が食事を共にする「共食」の場を提供する活動です。「受け手から支え手へ 食育を通じての地域の活性化・地域共生社会の実現」を目標に地域の人たちが

体調などに不安がある場合は、次回元気に参加しましょう!

皆様に安心して参加いただけるよう、必要に応じた感染対策のご協力をお願い致します。

中止・延期となった場合は、参加予約をされていた方には電話にてご連絡いたします。

お問合せ 社会福祉法人千年会

住所 弘前市原ヶ平字山中39-1

電話 0172-87-4888

E-mail

担当:井澤