



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



## 1月24日(金)

10時から13時30分

テーマ

### 「腸活レシピで、 心も体も健康に！」

当日の予定

- ・健康相談 (看護師)
- ・栄養ミニ講座 (管理栄養士)
- ・調理実習 (調理師)

\*定員は20名となります

おいでえーる初の「おさがり会」を開催します！  
おさがり会だけのご参加もOK！お気軽にどうぞ！

## 1月25日(土)

10時から13時30分

テーマ

### 「おいでえーるとおさがり会」

いつもの「おいでえーる」で子ども洋服を中心におもちやなどの「おさがり会」を開催します。おさがり会には予約なしでご参加できます。(昼食は数量限定となっています。ご予約も可) その他、簡単お菓子作りなども予定しています。

当日の予定

- ・おさがり会 (体育館) 10:30~12:00
- ・体育館でも遊べます (内履きが必要)
- ・簡単お菓子作り (和室)
- ・昼食 (和室) \*数量限定

\*おさがり会は予約なしでご参加できます  
\*保護者の方も安全面の配慮にご協力ください  
\*昼食希望者のみ参加料 (大人のみ) が必要となります (予約可)

おさがり品などの情報はInstagram・ホームページにて随時更新！ ↓↓↓

## 2月の予定 14日(金) 15日(土)

持ち物 エプロン・三角巾 など

参加費 一般200円

(高校生以下、65歳以上は無料)

\*25日は昼食希望者のみ参加費が必要です

場所 千年交流センター

調理室・和室・体育館

(弘前市原ヶ平字5丁目1-13)

\*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。\*記録・広報等に使用する写真を撮影していますのでご了承ください

### 「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地域で活躍できる活動になればと思います。

令和6年度 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。



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



みんなの食堂  
おいでえーる



LINE公式



ご予約



Instagram



わたしたちは、孤独・孤立対策に係る取組、又は活動への協力や支援をしております。

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 info@chitose-kai.or.jp 担当:井澤

ご確認した個人情報に関しては、同活動のみで使用し、同意なしに他に利用いたしません。また、個人情報の保管につきましても当法人「個人情報保護規程」に基づき適切な取扱いを致します。活動の写真撮影を行い、ホームページや報告資料等に使用する場合もございますので、ご同意の上でご参加ください。