楽しく食べて
楽しく学ぼう

みんなの食堂 おいでえーる

since2020

おいでえーる」について、地域のみなさんのご意見を募集しています。
参加したことがない方の声も大歓迎です。

R8年度アンケート受付中

テーマ

「特殊詐欺被害防止ランチ」

１１月２０日（金）
１０時から１３時３０分

当日の予定

・ミニ講話（弘前警察署員）
・調理実習　　（調理師）



＊定員は３０名となります
（うち調理実習参加希望者の定員は２４名となります）
＊特殊詐欺被害防止のミニ講和の後に調理実習となります

テーマ　おいでえーる初登場！

「キンパを作ろう！」

김밥을 만들자!

１１月２１日（土）
１０時から１４時

当日の予定

・お家でも簡単、好きな具材でキンパ作り
・お昼ご飯は韓国料理のメニュー



＊保護者の方も安全面の配慮にご協力ください
＊定員は４０名となります（子ども・親子）

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）

場所　千年交流センター　調理室・和室
（弘前市原ケ平字５丁目1-13）

ご予約　Instagram　みんなの食堂 おいでえーる　LINE公式

社会福祉法人千年会
障害者支援施設　千年園
相談支援事業所　ちとせ





「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かるため、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。

＊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・広報等にて使用する写真を撮影していますのでご了承の上ご参加ください

令和8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。

孤独・孤立対策 官民連携プラットフォーム

ボランティア募集中！
初めてのボランティアの方も楽しく活動してみませんか
ひろさきボランティアセンター
HPへ掲載中！

お問合せ
社会福祉法人千年会
住　所　弘前市原ケ平字山中39-1
電　話　0172-87-4888
E-mail　info@chitose-kai.or.jp
担当：井澤

お預かりした個人情報に関しては、同活動のみに使用し、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がございますので、ご同意の上ご参加ください。

楽しく食べて防ごう！
特殊詐欺被害防止ランチ

メニュー

鶏の角煮風
怪しい電話は取り（鶏）ません！
誰かに確認（角煮）しよう！

オクラのキムチ和え
すぐにお金は送ら（オクラ）ない！

出汁巻き卵
通帳・カードは出し（出汁）ません！

アップルパイ
あっ！詐欺かも？いっぱい（パイ）疑おう！

楽しく食べて 楽しく学ぼう みんなの食堂 おいでえーる since2020

１１月２０日（金）
１０時から１３時３０分

○定員は３０名となります
＊内調理実習参加希望者の定員は２４名となります

10：10～10：40　ミニ講和
11：00～12：00　調理実習
12：00～　みんなでランチ

場所　千年交流センター 調理室・和室
（弘前市原ケ平字５丁目1-13）

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）

おいでえーる
「楽しく食べて防ごう！特殊詐欺被害防止ランチ」

楽しくランチを囲みながら、特殊詐欺の被害防止について学びませんか？
警察官によるミニ講話で巧妙化する特殊詐欺の手口と対策を楽しく学びます。
昼食のみの参加も大歓迎です！ 皆さまのご参加をお待ちしています。

おいでえーる」について、地域のみなさんのご意見を募集しています。
参加したことがない方の声も大歓迎です。
R8年度アンケート受付中

ご予約　Instagram　みんなの食堂 おいでえーる　LINE公式

＊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・広報等にて使用する写真を撮影していますのでご了承の上ご参加ください

令和8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。

「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かるため、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。

孤独・孤立対策 官民連携プラットフォーム

社会福祉法人千年会
障害者支援施設　千年園
相談支援事業所　ちとせ




ボランティア募集中！
初めてのボランティアの方も楽しく活動してみませんか
ひろさきボランティアセンターHPへ掲載中！

お問合せ
社会福祉法人千年会
住　所　弘前市原ケ平字山中39-1
電　話　0172-87-4888
E-mail　info@chitose-kai.or.jp
担当：井澤

お預かりした個人情報に関しては、同活動のみに使用し、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がございますので、ご同意の上ご参加ください。