



きがる き 気軽に来てね!

こども食堂



にこにこごはん隊

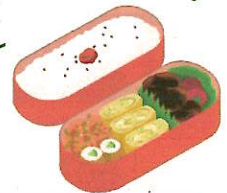
あたたかいごはんを一緒に食べよう♪

自分でお弁当箱に入れて食べよう!

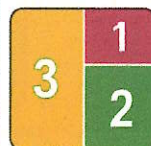
食べたいものをじぶんで選んで、お弁当箱に入れてみよう!
「3・1・2弁当箱法」をつかって、えいようバランスのとれた食事を楽しくまなべるよ♪



お弁当箱は
かしますよ!



「3・1・2弁当箱法」って??



- 3: ごはん
- 1: 魚、肉料理、卵焼きなど
- 2: おひたし、サラダなど



日時: 7月27日(月)、8月3日(月)、
10日(月)、17日(月)、24日(月)
食事提供時間: 11:00~14:00
そのあと遊べます♪



場所: 中区在宅サービスセンター内



料金: 子ども: 無料 大人: 300円

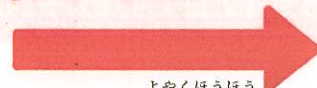


対象: どなたでもOK!
小さなお子さまから大人まで大歓迎♪



持ち物: おはし、水筒

ご予約は 裏面へ!



くわしい予約方法は
裏面を見てね♪



お問い合わせ

nikonikogohan.team@gmail.com





ご予約はこちら!



参加を希望する日程のQRコードからご予約をお願いします♪

✔ 定員 (30名) に達し次第、フォーム受付を締め切ります。

✔ おひとり様ずつ入力をお願いします。

(例: 3人参加 → 3回入力)



おうちの人と一緒に
予約してみてね!

1 7月27日(月)の
予約はこちら



締切
7月20日(月)

定員
30名

2 8月3日(月)の
予約はこちら



締切
7月27日(月)

定員
30名

3 8月10日(月)の
予約はこちら



締切
8月3日(月)

定員
30名

4 8月17日(月)の予約はこちら



締切
8月10日(月)

定員
30名

5 8月24日(月)の予約はこちら



締切
8月17日(月)

定員
30名

おねがい

- 食物アレルギーのある方は事前にご相談ください。
- 初めての方も大歓迎! お気軽にご参加ください♪
- 体調不良の場合は、参加をお控えください。

お願い

当日来られなくなった場合は、
メールでご連絡をお願いいたします。

✉ nikonikogohan.team@gmail.com

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。