

t u n a g a r u

食事がつなぐコミュニティの絆

にじの食堂

防災ワークショップは随時受付（予約優先）12：30頃～
体験なしでお話を聞くだけの参加でもOK（その場合無料）

本当にできるかな？
やってみないと
分からない



おでん&おにぎり

¥ 500



無農薬コーヒー
Pono coffee

¥ 400 ~



非常時のための
防災ワークショップ

講師：宮本 佳代子さん（防災士）

体験（材料費）¥ 200

にじの食堂は、地域の方にお越しいただける、
月に1回の交流を目的とした食堂です。
予約は不要ですが、食数把握のために
ご連絡いただけるとありがたいです。
（TEL075-744-0300/「にじの食堂の件で」と
おっしゃってください）
どなたさまもお気軽にお越しください。

小学生のお子様を持つママ
自身が体調を崩したことをきっかけ
に食の大切さを痛感し、食のお医者
さん（食医）を目指す
「普段の生活にも薬膳を」を目標
に、だれもが取り入れやすい食材や
調理法を考案中



中医薬膳師
木戸 りんな 監修

2024年12月17日(火)

11:00~13:30

場所：nijiサロン（デイサービスセンター虹精華大前）

お問合せは TEL（075-744-0300）もしくは公式LINEから↑

