



## ミント食堂について

### ★スタートからおよそ2時間後で

食事開始の予定です。食べる時間からの参加でもOKです。

お料理が好きな方は、一緒にしましょう！

可能な方は、エプロンなどで持参ください。



「自分を守るワーク」  
各種を実施。繰り返します。  
ぜひ学びましょう。



### ゲームの時間は

トランプ、ジェンガ、  
タロット、ルーレットなどが  
あります。時間のある方は  
ご参加ください。

ユーススタッフもいます。



### アレルギーのある方へ

申込時にお知らせください。

### 参加が遅くなる方へ

食事を取り置きしておきます。  
着く時間をご連絡ください。

### 相談してみたい…

相談のための個室の準備はない為、詳しい相談を希望の方には、毎週水曜日の

「ハーティ仙台 U35 女性ための面接相談」のご利用をおすすめします。予約制。

別チラシ参照ください。ハーティ仙台では、メール・チャット相談もあります。

ミント  
面接相談



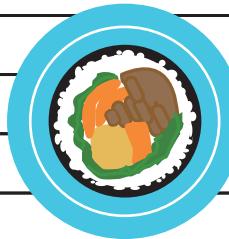
メール・  
チャット相談



### 食堂年間カレンダー

金曜日は 17～21 時 日曜日は 11～15 時

4/4 (金) とうふハンバーグ	4/20 (日) コーンピラフ
5/2 (金) カレー	5/18 (日) 節約！ずぼら低糖質定食
6/6 (金) 肉だんご甘酢	6/15 (日) チーズ入ピーマン
7/4 (金) マーボー豆腐	7/20 (日) 低糖質 タコ焼き・お好み焼き
8/1 (金) カレー	8/17 (日) 焼きそば
9/5 (金) 鶏ごぼうのカリカリ揚げ	9/21 (日) ガスパチョ
10/3 (金) 韓国料理デー	10/19 (日) カレー
11/7 (金) シュウマイ	11/16 (日) カオマンガイ
12/5 (金) ポトフ	12/21 (日) シチュー
1/9 (金) 七草がゆ・豚汁	1/18 (日) 節約！ずぼら低糖質定食
2/6 (金) 恵方巻	2/15 (日) カレー



\*本事業は、休眠預金を活用した民間公益活動として、当該助成金を活用して実施しています。

実行団体名：NPO 法人ハーティ仙台

事業名：社会的孤立、経済的困窮のある若年女性支援事業

指定活用団体：一般財団法人日本民間公益活動連携機構 (JANPIA)

資金分配団体：公益財団法人 地域創造基金さなぶり

