



NPO 法人ハーティ仙台主催



“生きづらさをかかえた

U35の女性のための”



ミント食堂

“グランマ定食”

生きづらさを抱えた女性に、みんなで一緒にグランマ定食を食べて、少しでも元気になって欲しい。ミントのようなさわやかなヒントを届けたい、そのような思いでミント食堂です。

<開催> **第一金曜日の夕食、第三日曜日の早い夕食** (中止・期日変更はHPに掲載)

<時間> 金曜日は17時～21時、日曜日は15時～19時です。

<材料費> 500円 (当日受付でお支払いください。生活困窮の方は相談してください。)

<定員> 10名程度まで、予約制 <〆切> 開催日の2日程前まで。

<対象> 生きづらさを抱えた15歳～35歳(程度)の女性。

<申し込み> 070-2676-1504にSMSか留守電話か、
mintokikaku@hearty-sendai.info にメールをお願いします。

お名前(匿名可)、年代、教えてください。QRコードに入力欄あります。

セキュリティを厳しくしている方は、@hearty-sendai.info を受信できるように、
して下さるようお願いいたします。3日以内に返信いたします。

もし「受付しました」の返信が届かないときは、その旨をSMSにて再度送ってください。

受付専用の携帯にて、相談はお受けできません。

<場所> 食事に参加予約の方に場所をお伝えします。仙台市内、街の中心部です。

<内容> 詳しくは裏面参照ください。

<予定> 都合により変更もあります。

2023年	2024年
11月3日(金)	1月5日(金)
11月19日(日)	1月21日(日)
12月1日(金)	2月2日(金)
12月17日(日)	2月18日(日)
	3月1日(金)
	3月17日(日)





ミント食堂

<内容>

① ハーティ仙台グランマ定食！

ハーティ仙台のグランマ・スタッフが考えて作ります。
バランスが良い、食物繊維が多い、懐かしい味をめざしています。
スタートからおよそ 1.5～2 時間後に食事開始の予定です。

食べる時間からの参加でも無論 OK です。

② アレルギーある方へ

メニューは直前に決定なので、当日に食材をお伝えします。

③ 参加が遅くなる方には、食事を保存しておきます。着く時間を連絡ください。

“原則的”には、食事の持ち帰りは不可です。

④ 空き時間あれば、ハーティ仙台「**自分を守るワーク**」各種を実施します。

繰り返しますので、ぜひ学んでください。

⑤ 希望の方には、ハーティ仙台の相談員が、相談をお受けします。

しかし、個室の準備はないです。詳しい相談を希望の方には、毎週水曜日午後の

「**ハーティ仙台 U35 女性ための面接相談**」の利用をご案内します。

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。ハーティ仙台 HP 参照ください。

⑥ 食事の完成をまっている間、もしくは食後の時間に、**トランプ**(大富豪が面白いですよ)、**積み木崩し**などの準備があります。時間ある方のご参加ください。

ユーススタッフがいます。

⑦ 手伝い可能の方は、グランマ・スタッフと食事の準備や片付けを**一緒にしましょう！**

エプロンある方は、ご持参ください。なくても可能です。

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

