

一人一人に宛てた手書きのお手紙と
都筑産野菜たっぷりのお弁当を
ご自宅までお届けします

★高齢の方や産後の方に届けています



お手紙弁当



心がホッとするお手紙がつきます

すべて手作りの家庭的な味

季節の炊き込みご飯や漬物も人気です

旬の野菜に合わせて、メニューが毎回変わります

お届け日 毎週水曜日・木曜日 11:30~12:30

お届け内容 お弁当、一人ひとりに宛てたお手紙、自宅でできる体操チラシ

料金 お弁当代 650~800 円 (税込・お届け料無料) *回数券もご用意しています

配達エリア 都筑区全域

お問い合わせ・ご注文は ☎045-944-1714

平日9時~17時

わたしたちは、60代をロクマル、50代をプレロクマルとネーミングしています

 **NPO 法人ロクマル**

協働：一般社団法人カノンパートナーズ

お問合せ TEL. 045-944-1714 (平日9時~17時)

横浜市都筑区茅ヶ崎中央 36-5 エルドラード横浜 6階 **ロクマル** **検索**

ご高齢の皆さん、超おいしいをどうぞ!!

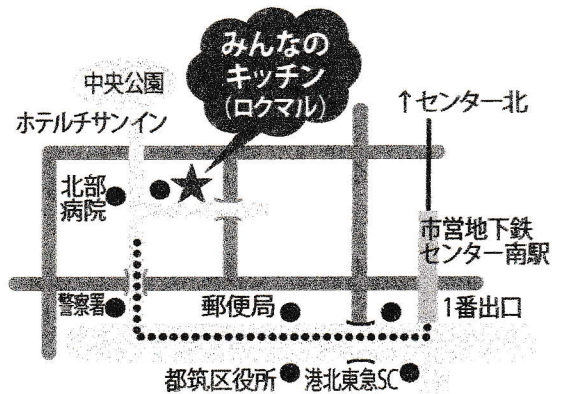
ロクマルは
60歳以上のこと

第2・第4水曜日の ロクマル食堂は お野菜いっぱい



旬の地場野菜をたっぷり使った
あったかメニュー♪

ロクマル食堂は } 日時 第2・第4水曜日 11:00~13:00
場所 みんなのキッチン



＼ご高齢の皆さまへの特別サービス／
ランチセット 900 円を、65 歳以上の方は
100 円引きになる割引券付き
*ランチの価格は変わる場合があります

お問い合わせ・ご予約は ☎045-944-1714 (平日 10時~17時)

NPO 法人ロクマル
協働：一般社団法人カノンパートナーズ

わたしたちは、60代をロクマル、50代をプレロクマルとネーミングしています
横浜市都筑区茅ヶ崎中央 36-5 エルドラード横浜 6階 **ロクマル** **検索**

ロクマル食堂 割引券

1枚につき65歳以上の
方2名様までご利用に
なれます。
ご精算前に受付に
お渡しください。

---*ここから切ってね---

100円引き

食堂開催日

3月27日(水)

*3月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

4月10日(水)

*4月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

4月24日(水)

*4月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

5月8日(水)

*5月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

5月22日(水)

*5月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

6月12日(水)

*6月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

6月26日(水)

*6月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

7月10日(水)

*7月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

100円引き

食堂開催日

7月24日(水)

*7月末日まで有効
NPO 法人ロクマル

定年後の男性がパンづくりで地域とつながる「パンじいちゃん」

みんなで行こう

パンじいちゃんの
こ　れい　しゃ
子どもと高齢者のための
しょく　どう
パン食堂



4月からは毎月第1土曜日に開催します
焼き立てのパンを味わってね

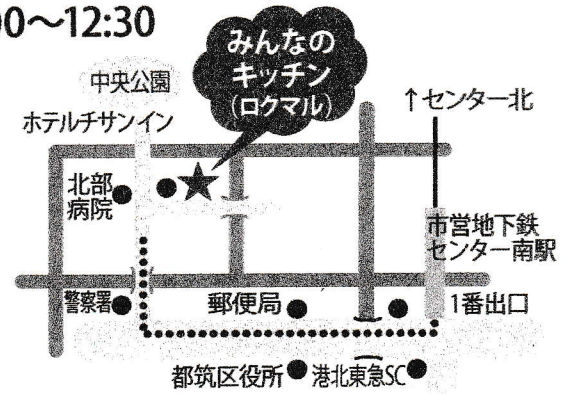
3月23日(土) 9:00~11:00

4月6日(土) / 6月1日(土) / 7月6日(土) 11:00~12:30

会場 みんなのキッチン

パンとスープのセット 子ども 無料 大人 300円

*4月以降はパン食堂の価格が変わります



先着5名様

パンづくり体験

パン食堂会場で、成形から二次発酵、焼き上げ
までをじいちゃんたちと一緒にやってみよう。
自分でつくったパンは持ち帰りOK。

体験費：子ども 200円 自称高齢者の方 500円
10:30 集合
ロクマルのホームページまたは電話にてお申込みください。
エプロン、三角巾、マスクをご持参ください。
*ご父兄の皆様もパン食堂をご利用ください
*時間と価格は変更になる場合があります

パンじいちゃん

パン職人からパンづくりを学んで、パン食堂
を開いたり地域の方の集まりにパンを提供し
たりしています。パンを作って、地域の人と
ふれあう活動をしているよ。

「子どもと高齢者のためのパン食堂」を
手伝ってくださる方募集中

パン食堂、パンじいちゃん活動へのお問合せは下記へ

お問合せ ☎ 045-944-1714 (平日 10時~17時)

📍 NPO 法人ロクマル 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 36-5 エルドラード横浜 6階 [ロクマル](#) [検索](#)

わたしたちは、60代をロクマル、50代をプレロクマルとネーミングしています