

美味しいランチあります!

腕自慢?のシェフたちが毎回バラエティ豊かなランチを提供しています。
ぜひ、ランチだけでも食べにいらしてください。



ランチ

「あつこパーン」
おいしい焼きたて
パンが付きます。



キッチンさくら

気まぐれシェフの料理は
毎回、目で舌で楽しませ
てくれます。
主に水曜日の担当。



マミー夕食堂

家庭料理の中に一
工夫。モチモチジュー
シー手作り餃子
ランチは大人気で
す。



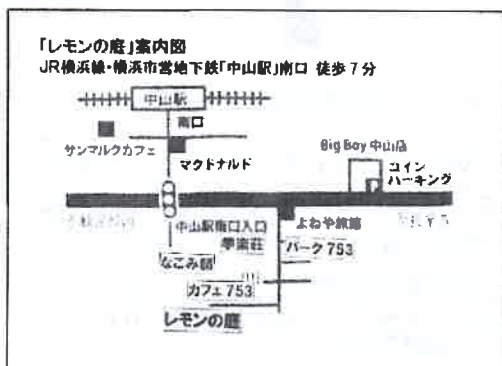
pono's ランチ

発酵食メインのやさしいランチを提供しています。
「心と身体にやさしいごはん」ではシェフのお話と自家製調味料の販売もあります。

お申込み・お問合せ
フラットガーデン

flatgarden.yokohama@gmail.com

TEL/FAX 045-512-5649



多世代交流カフェ

レモンの庭

横浜市介護予防生活支援サービス補助事業

2021.3月号

「レモンの庭」は多世代が交流できるカフェです。
赤ちゃんから高齢者まで、どなたでもご利用できます
ので気軽にお立ち寄りください。

営業日時 月・水・木・金・土

10:00~15:00

ドリンク 300円~

ランチを提供する日があります

一般社団法人 フラットガーデン

横浜市緑区中山5丁目4-7

Tel&Fax 045-512-5649

flatgarden.yokohama@gmail.com

★利用に際して検温・マスク着用・手洗いをお願いいたします

2021.3月の予定表 多世代交流カフェレモンの庭10:00~15:00

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
1 美子の部屋 10:30~12:00 気軽に話しましょう! pono'sランチ ☕		3 ニットカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費500円	4	5 ぬいものカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費500円	6	7
8 美子の部屋 10:30~12:00 気軽に話しましょう! ☕		10 ニットカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費500円	11 かたよりカフェ ☕ 10:30~12:00 中畝治子さんとみんなで楽しく話そう! 心と身体にやさしいごはん11:30~13:30 ☕	12 ぬいものカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費500円	13 フラット マーケット 11:00~14:00 みんなのあそび場 13:00~16:00	
15 美子の部屋 10:30~12:00 気軽に話しましょう! ☕ オンライン美子の部屋 14:00~15:30		17 ニットカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費500円	18	19 ぬいものカフェ ☕ (シニア料金有) 音楽の時間 10:00~11:30参加費500円 健康マージャン 13:00~15:00参加費500円	20  春分の日	
22 百舌の巢inレモンの庭 10:30~12:00 お話:一心さん ☕ ランチ「あつこパーン」 ☕		24 ニットカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費500円	25 味のある筆文字を書こう! 第8弾 10:00~12:30 参加費3,500円(材料費込) 素敵な筆文字の作品が時間内で出来上がります!	26 ぬいものカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 500円	27 スマホ・よろず教室 11:00~12:00 参加費500円 みんなのあそび場 13:00~16:00	
29	30	31 ニットカフェ (シニア料金有) ☕ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費500円				

3月13日(土)はフラットマーケット! 餃子やグリーンカレーシフォンケーキなど食べたり、持ち帰りもできます! フリマや手作り製品の販売もあります。気軽にふらっと来てください!

3月27日(土)のスマホ・よろず教室は、3月から始まるスマホの新プランについて、わかりやすくお話をしますよ!



百舌の巢inレモンの庭
一心さんは自閉症スペクトラムの子どもを持つ父親で、自らも当事者です。子育てや人との関わりに悩んでいる方など、どなたにとってもヒントになるお話です。
美子の部屋 (月に1回はオンライン)
障害のある子ども(青年)の母であり、長年子育て支援に関わってきた松岡美子(当法人代表)と何でも気楽にお話しをしましょう。オンラインもあります。
※詳しくは一般社団法人フラットガーデンのフェイスブックをご覧ください。 ☕印は1ドリンクオーダーをお願いします。 ☕このマークがある日はランチをやっています。

ニット(水)・ぬいものカフェ(金)
10:00~15:00
編み物や縫い物をしながら、おしゃべりできる日です。道具や材料がなくても大丈夫、見学やランチだけでもOKですので来てみてください。1時間500円ですが、65歳以上の方はシニア料金3時間500円の、介護予防プログラムとしても行います。

スマホ・よろず教室(毎月第4土曜日)
参加費: 大人500円
スマホやパソコンを上手に使いこなしたい方に丁寧にわかりやすくアドバイスします。スマホやパソコンをお持ちください。個別の相談(別料金・要予約)も随時いたします。
みんなのあそび場(毎月第2・4土曜日)
参加費: 大人500円 小学生~大学生100円
※お茶・お菓子付き
子どもも大人も関係なく、好きなこと、やりたいたいことをして遊ぼう。

音楽の時間
19日(金) 10:00~11:30
参加費 500円
今月から音楽の時間が始まります。みんなで懐かしい昭和歌謡やフォークソングを楽しみましょう。ソングリーダーとの生演奏やCDを聞いたりします。ぜひ、ご参加ください。(リクエストも受け付けます)

