

ミニフラットマーケットへ

来てね!

毎月第4金曜日は「ミニフラットマーケット」の日!!
手作りのよこはま餃子やおにぎり、お惣菜、米粉のシフォンケーキなどの販売を行います。
その場で食べることができますが、お持ち帰りもできますよ。

今日の夕食にいかが?



シューシー、もちもちのよこはま餃子は、今日の夕食の一品にいかがでしょうか。焼き餃子でも水餃子でもきっと美味しいはず。ご家族も喜ぶと思います。



デザートも

米粉のシフォンケーキやマフィンはおやつにどうぞ



お惣菜もいろいろあるよ!

ミニフラットマーケット

毎月第4金曜日

11:30~15:00

ふらっと来てください。

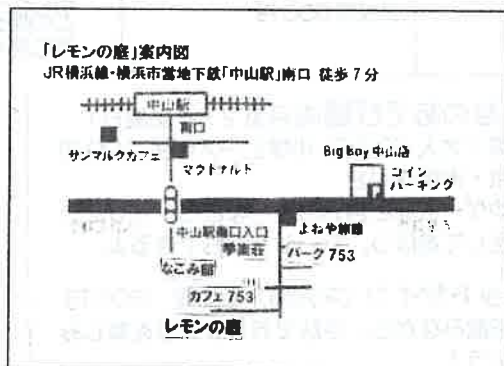
お待ちしております。

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

2021.5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、どなたでもご利用いただけます
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

2021.5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
3 	4 	5 	6 音楽を楽しもう! 10:30~11:30 CDを聞いたり、歌ったり! 心と身体に優しいごはん 11:30~13:30 「ビーガン食って?」	7 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	8 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	9 
10 美子の部屋 10:30~12:00 気軽にお話ししましょう!	11	12 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	13 かたよりカフェ 10:30~12:00 かたより(障害やこだわり) を楽しんじゃいましょう! おしゃべりマージャン 13:00~15:00 参加費 500円	14 ぬいものカフェ (シニア料金有) Pono's ランチ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	15 スマホ・よろず教室 13:00~14:00 参加費 500円 何でも気軽に聞いてくださ い。個別相談(別途料金)もあ ります。	5月8日(土)は フラットマーケット! 餃子やおにぎり、グ リーンカレー、シフォン ケーキなど。 持ち帰りもできます。 フリマや手作りの製品 の販売もあります。 気軽にふらっと来てく ださい!
17 美子の部屋 10:30~12:00 気軽にお話ししましょう! オンライン美子の部屋 14:00~15:30	18	19 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	20 くつろぎヨガ 13:00~15:00 参加費 500円 椅子に座ってできるヨガと おしゃべりを楽しみましょ う!	21 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	22 フラットサイン 13:00~14:30 参加費 500円 みんなのあそび場 13:00~16:00	23
24 百舌の巣inレモン の庭 10:30~12:00 お話:一心さん	25	26 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	27 味のある筆文字を 書こう! 10:00~12:30 参加費 3,500円(材料費込) おしゃべりマージャン 13:00~15:00 参加費 500円	28 ぬいものカフェ (シニア料金有) ミニフラットマーケ ット 11:30~15:00 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	29 5月28日 (金)はミニフラット マーケット!! 餃子やおにぎり、お惣 菜、シフォンケーキな どの販売をします。 持ち帰りもできます。	30 

百舌(もず)の巣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しです。

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)の母でもある松岡美子(当法人代表)と何でも気楽にお話しをしましょう。ご相談も受けます。オンラインもあります。

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。

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
将棋やゲームなど自分の好きなこと、やりたいことをして遊ぼう。マージャンもできるよ。

フラットサイン(不定期) 参加費:500円
お茶を飲みながら、手話でおしゃべりを楽しみましょう!

木曜日が変わります!
「音楽の時間」や「くつろぎヨガ」など身体を動かしたり、歌ったりするプログラムもあります。
「おしゃべりマージャン」はおしゃべりしながらゆっくりやります。やったことがなくても大丈夫です!
詳しくはお問合せください。