

昭和の味から身体にやさしい味まで、腕自慢?のシェフたちが毎回料理を提供しています。ぜひ、ランチだけでも食べにいらしてください。

**アンクルサバンド  
ランチ**  
昔懐かしい食事(オムライスやナポリタン)が味わえます。



**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。



**美味しい  
ランチ  
あります**



700円~

**マミータ食堂**  
家庭料理の中に一工夫。モチモチジュース  
一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。

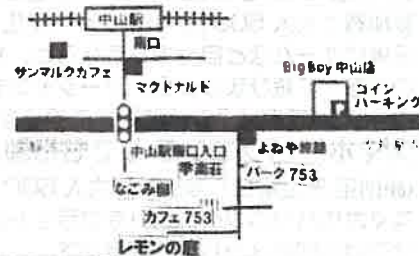


お申込み・お問合せ  
フラットガーデン

[flatgarden.yokohama@gmail.com](mailto:flatgarden.yokohama@gmail.com)

TEL/FAX 045-512-5649

「レモンの庭」案内図  
JR横浜線・横浜市営地下鉄「中山駅」南口 徒歩7分



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年8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](mailto: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

# 2021.8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 8	
2 美子の部屋 10:30~12:00 気軽にお話ししましょう! Pono'sランチ (冷めんバイキング と肉まん)	3	4 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	5 レモンの学校 10:00~13:00 参加費 500円	6 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	7	山の日	
9 振替休日	10	← 夏休み →				14	15
16 美子の部屋 10:30~12:00 気軽にお話ししましょう!	17	18 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	19 レモンの学校 10:00~13:00 参加費 500円 美術の時間: 中畝治子さん 心と身体にやさしいごはん	20 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	21 スマホ・パソコン なんでも相談 13:00~14:00 参加費 500円 個別の相談(別料金・要予 約)あり	22	
23 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	24	25 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	26 レモンの学校 10:00~13:00 参加費 500円 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)	27 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	28 みんなのあそび場 13:00~16:00	29	
30 百舌の巣 in レモン の庭 10:30~12:00 お話し:一心さん	31	8月27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、持ち帰りもできます。 天気が良かったら外でも販売します。					

## 百舌(もず)の巣 in レモンの庭(月)

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)**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。

## 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。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円です。  
健康マージャンとともに、介護予防プログラムとして行っています。

## みんなのあそび場(第2・4土曜日)

参加費: 大人500円 小学生~大学生100円  
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びましょう。マージャンもできるよ。「作って遊ぼう」の時間もあります。  
**スマホ・パソコンなんでも相談**  
(原則第3土曜日) 参加費: 大人500円  
スマホやパソコンのお悩みをフラットガーデンサブカル部のメンバーが聞きます。  
個別の相談(別料金・要予約)もいたします。

## レモンの学校(木)

10:00~13:00 参加費 500円  
体育(体操やお散歩)と音楽(歌ったり、おもいでの曲を聴いたり)を中心に、その時々で社会(歴史や地理)、美術などを楽しく学び合い、19日は美術の時間に講師として中畝治子さんが来てくれます。  
また、自分の好きなものを持ち寄って話す時間や給食(ランチ・別料金)もあります。