

爽やかな秋を感じながら
満月ヨガを楽しもう

9月9日(金) 18:00~19:30
会場 レモンの庭

28日に一度の満月を愛でる企画です。
月のパワーを身体に感じ、また次のサイクルを
穏やかに過ごしましょう。

ヨガの基本をお話ししながら体をほぐし
チャンドラ・ナマスカーラ(月の礼拝)の連続ポーズを
音楽に合わせ2度くらい繰り返したいと思います。



参加費 1,500円

講師: 芹澤 祥代さん

持ち物 マット(お持ちの方)、タオル、自分用の飲み物

ヨガのできる服装でご参加ください。

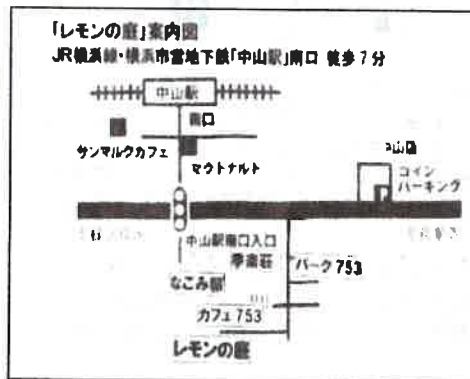
※終了後、軽食(カレー500円、餃子300円等)やお飲み物を
ご用意しています。

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

2022年9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

月	火	水	木	金	土	日
			1 レモンの学校 10:00~13:00 美術の時間：中畝治子さん 参加費 500円 ☒ 心と身体にやさしいご飯	2 ぬいものカフェ ☒ PONO'sランチ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	3 おしゃべり麻雀 13:00~15:00 参加費 500円	4
5 美子の部屋 「かたよりカフェ」 10:30~12:00 陣客やこだわり(かたよりのこと、なんでも話そう！)	6	7 ニットカフェ (シニア料金有) ☒ Trattoria 山ちゃん 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	8 レモンの学校 10:00~13:00 布ぞうりを作ろう! 参加費 500円 材料費 1500円 ☒ あつこパーン	9 ぬいものカフェ (シニア料金有) ☒ マミータ食堂 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円 満月ヨガ 18:00~19:30 参加費 1,500円 詳細は裏面	10 フラットマーケット ト 11:00~14:00 ☒	11
12 美子の部屋 13:30~15:00 気軽にお話ししましょう	13	14 ニットカフェ (シニア料金有) ☒ Trattoria 山ちゃん 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	15 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) 自分らしい筆文字を教えてください、それを使った作品を時間内で仕上げます! ☒	16 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	17 推し活 Day 「ボードゲームしよう!」 スマホ・パソコンなんでも相談 13:00~14:00 参加費 500円 (個別相談有)	9月10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。 フリマや手作り製品の販売もあります。 気軽にふらっと来てください! 9月30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。 フリマもやっています
19 オンライン美子の部屋 祝日のため夜開催 19:00~ 	20	21 ニットカフェ (シニア料金有) ☒ アンクル・サバンド 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	22 レモンの学校 10:00~13:00 まちプラ お散歩しましょう くつろぎヨガ 13:00~14:30 参加費 1,000円 ☒	23 	24	
26	27	28 ニットカフェ (シニア料金有) ☒ スパイスー汁一菜 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	29 レモンの学校 10:00~13:00 ☒ ☒ 音楽の時間 カラオケで歌を唄ったり、レコードを聞いたりしましょう おしゃべり麻雀 13:00~15:00 参加費 500円	30 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 ☒		

百舌(もず)の楽 in レモンの庭
10:30~12:00
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。日程等はお問い合わせください。
美子の部屋 (月に1回はオンライン)
その時々でテーマで、自由に話ができる場です。月に1回「かたよりカフェ」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。

フラットサイン 14:30~16:00
NHK 教育テレビ「手話ニュース」キャスターの小野広祐さん(ろう者)と一緒に、楽しい時間を過ごしませんか?ぜひ、手話でおしゃべりしましょう!日程等はお問い合わせください。
推し活 DAY「ボードゲームをしよう!」 17日 13:00~15:00
国内外の様々なボードゲームを楽しもう!

レモンの学校(木)
10:00~15:00
参加費か1ドリンクオーダー
体操や音楽、社会、美術など、なんでも皆で楽しく学び合います。散歩やあそびの時間も布草履づくりやヨガ等もあります。週により内容も時間も変わりますので、問い合わせてください。
給食(ランチ・別料金)もあります。
介護予防プログラムとしても行っています。

※詳しくは一般社団法人フラットガーデンのホームページ、Facebook 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。☒ このマークのある日はランチがあります。