

聞こえる人も聞こえない人も  
子どもも大人も  
手話や身振りや筆談で  
マーケットをお楽しみください!

令和5年4月8日(土) 11:00~15:00

【出店予定】

✿パンチニードルのワー  
クショップ・スイーツ販売

✿アイシングクッキー体  
験・スイーツ販売

✿あっきーのコーヒー販  
売と淹れ方講座

✿ジャム・チップス・酢・  
アップルパイなどリングが  
いっぱい



✿消しゴムはんこ関連  
グッズ販売・簡単ワーク  
ショップ

✿オーラ診断&漢字  
! 文字メッセージ

✿タイダイ染め体験



毎月第2土曜日の「フラットマーケット」も同時開催!

- よこはま餃子・キーマカレー・バターチキンカレーなど
- 米粉のシフォンケーキ・マフィン ●和風イタリアンのお惣菜たくさん
- 長野から取り寄せた美味しいお米とおにぎり●季節の新鮮朝採り野菜・当たりくじ

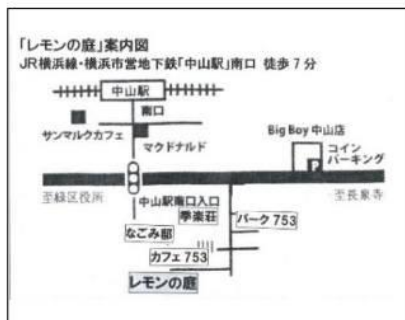
お問い合わせ

フラットガーデン

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

TEL/FAX 045-512-5649

(火・日を除く 10:00~15:00)



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

2023年4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 700円~



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)



# 2023 年 4 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                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>3 美子の部屋</b><br><b>「かたよりカフェ」</b><br>10:30~12:00<br>障害やこだわり(かたより)のこと、気軽にお話ししましょう！                                        | 4  | <br><b>5 ニットカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>Trattoria 山ちゃん</b><br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00<br>参加費 500 円        | <b>6 レモンの学校</b><br>10:00~13:00<br>家庭科：餃子を作ろう<br>参加費 500 円(ランチ代込)<br><b>よこはま餃子定食</b><br><b>麻雀 はじめの一步</b><br>13:00~15:00 参加費 500 円                                       | <br><b>7 ぬいものカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>PONO's ランチ</b><br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00<br>参加費 500 円 | <b>1 お花見しよう!</b><br>昼の部 13:00~15:00<br>夜の部 17:00~20:00                                                            | 2                                                                                                                      |
| <b>10 美子の部屋</b><br>10:30~12:00<br>気軽にお話ししましょう！                                                                                                                                                                 | 11 | <b>12 ニットカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>PONO's ランチ</b><br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00<br>参加費 500 円                                                                                                | <b>13 レモンの学校</b><br>10:00~13:00<br>美術：中畝治子さん<br>参加費 500 円<br><b>あつこパーン</b><br><b>麻雀 はじめの一步</b><br>13:00~15:00 参加費 500 円                                                | <b>14 ぬいものカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>Trattoria 山ちゃん</b><br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00<br>参加費 500 円                                                                                   | <b>15 みんなのあそび場</b><br>13:00~15:00<br>国際交流しながら、ゲームや絵を描いて楽しみましょう！<br><b>スマホ・パソコンなんでも相談</b> 参加費 500 円<br>13:00~14:00 | 16                                                                                                                     |
| <b>17 美子の部屋</b><br>10:30~12:00<br>気軽にお話ししましょう<br><b>オンライン美子の部屋</b><br>14:00~15:30                                                                                                                              | 18 | <b>19 ニットカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>アングル・サバド</b><br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00<br>参加費 500 円                                                                                                  | <b>20 味のある筆文字を書こう！</b> 10:00~12:30<br>参加費 3,500 円(材料費込)<br>自分らしい筆文字を教えてください、作品を仕上げます。<br><b>つぶつぶご飯</b><br><b>麻雀 はじめの一步</b><br>13:00~15:00 参加費 500 円                    | <b>21 ぬいものカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>Trattoria 山ちゃん</b><br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00<br>参加費 500 円                                                                                   | 22                                                                                                                | 23                                                                                                                     |
| <b>24 百舌の巣</b><br>10:30~12:00<br>お話し：一心さん                                                                                                                                                                      | 25 | <b>26 ニットカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>スパイス一汁一菜</b><br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00 参加費 500 円                                                                                                     | <b>27 レモンの学校</b><br>11:00~12:00 参加費 500 円<br>体育：イスヨーガ<br><b>心と身体にやさしいごはん</b><br><b>くつろぎヨーガ</b><br>13:00~14:30 参加費 1,000 円<br><b>麻雀 はじめの一步</b><br>13:00~15:00 参加費 500 円 | <b>28 ぬいものカフェ</b><br>(シニア料金有)<br><b>ミニフラットマーケット</b><br>11:30~15:00<br><b>健康マージャン</b><br>13:00~15:00 参加費 500 円                                                                          | <b>29 昭和の日</b>                                                                                                    | 30                                                                                                                     |
| <b>百舌（もず）の巣 in レモンの庭</b><br>24 日 10:30~12:00<br>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。<br><b>美子の部屋（月に 1 回はオンライン）</b><br>10:30~12:00<br>子どもや家族のこと、地域活動のことなど何でも、自由に話ができる場です。 |    | <b>ニット(水)・ぬいものカフェ(金)</b><br>10:00~15:00<br>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。<br>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。<br>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。 |                                                                                                                                                                        | <b>フラットサイン</b><br>手話でおしゃべりして、楽しい時間を過ごしませんか？参加費無料、ワンドリンクのオーダーをお願いします。日程・時間等はお問い合わせください。<br><b>くつろぎヨーガ(第4木曜日)</b><br>13:00~14:30 参加費 1,000 円<br>ご高齢の方も、ヨーガをやったことのない方も、その人のペースでできるヨーガです。  |                                                                                                                   | <b>お花見しよう! 4月1日(土)</b><br>13:00~15:00<br>桜を楽しみながら、ボードゲームやマージャンができますよ！<br>17:00~20:00<br>夜はおつまみと軽食(1,500 円)で夜桜を楽しみましょう！ |

4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、その場で食べたり、持ち帰りもできます。