

🍋 レモンの学校 🍋

手前味噌を作ろう!

11月9日(木) 13:00~15:00

お味噌は健康食として、日本だけでなく海外でも大人気。

秋のひとつき、そのお味噌を手作りしてみませんか。
自分好みの味になり、
手をかけた分だけ、おいしさがきっと違うはず。
今から作れば春頃には食べることができるかも…
ぜひご参加ください。



参加費 500円

材料費 1キロ1,200円

※作りたい量を事前にお知らせください。量により材料費が違ってきます。

申込 電話等で事前に申し込みをお願いします。11/3(金)締め切り

持ち物 ご連絡をいただいた際にお伝えします。

対象 どなたでも。初めての方でも大丈夫です。

定員 8名

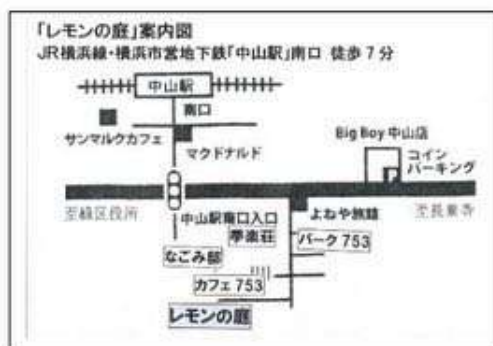
●お問い合わせ・申し込み先

フラットガーデン

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11月

「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。
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

2023年11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 ニットカフェ (シニア料金有) II マミータ食堂 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	2 レモンの学校 10:00~13:00 家庭科：餃子を作ろう 参加費 500円(ランチ代込) II よこはま餃子定食 麻雀 はじめの一步 13:00~15:00 参加費 500円	3 	4 ボードゲームカフェ 13:00~16:00 参加費 学生 100円 大人 500円	5
	6 会議のため 午前中はお休みします	7	8 ニットカフェ (シニア料金有) II PONO's ランチ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	9 レモンの学校 10:00~13:00 参加費 500円 美術：中畝治子さん 13:00~15:00 手前味噌を作ろう! 参加費 500円材料費 1,200円~ II あっこバーン 麻雀 はじめの一步 13:00~15:00 参加費 500円	10 ぬいものカフェ (シニア料金有) II マミータ食堂 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	11 フラットマーケット 11:00~14:00 (詳細は下記にて) II
13 美子の部屋 「かたよりカフェ」 10:30~12:00 障がいやこだわり(かたより)の こと気軽にお話ししましょう	14	15 ニットカフェ (シニア料金有) II モトコの鍋焼きうどん 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	16 味のある筆文字を書こう! 10:30~12:30 参加費 3,500円(材料費込) II つぶつぶキッチン(要予約) 麻雀 はじめの一步 13:00~15:00 参加費 500円	17 ぬいものカフェ (シニア料金有) II PONO's ランチ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	18 ボードゲームカフェ 13:00~16:00 参加費 学生 100円大人 500円 フラットサイン あっきー 10:00~11:30 参加費 500円 スマホ・パソコンなんでも相談 13:00~14:00 参加費 500円	19 ★ハーモニーみ どりふれあいま つり 11:00~15:00 会場 ハーモニーみ どり
20 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	21	22 ニットカフェ (シニア料金有) II PONO's ランチ 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	23 	24 ぬいものカフェ (シニア料金有) ミニフラットマーケット II 11:30~15:00 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	25	26
27 百舌の巣 in レモンの庭 10:30~12:00 お話し：一心さん 子育てや人との関わりにお悩み の方など、どなたとってもヒ ントになるお話です。	28	29 ニットカフェ (シニア料金有) II スパイスー汁一菜 健康マージャン 13:00~15:00 参加費 500円	30 II 心と身体にやさしいごはん 麻雀 はじめの一步 13:00~15:00 参加費 500円	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>11月24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。</p> </div>		
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。		健康マージャン(経験者向け) 毎週水・金曜日 13:00~15:00 要予約 どなたでも気軽に参加できます。 麻雀 はじめの一步(初心者向け) 毎週木曜日 13:00~15:00 要予約 はじめての方や女性対象。アドバイザーが優しく教えてくれます。 参加費 どちらも500円 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 あっきー 11/18(土)10:00~11:30 普段、手話の勉強はしてるけど、なかなか実際に使う場がない人も多いはず。この機会に、ろう者とのコミュニケーションに挑戦しましょう。今月はあっきー(佐藤聡紀さん)が担当します。 手話にまだまだ自信のない方も大歓迎! 参加費 500円、ワンドリンクのオーダーをお願いします。		フラットマーケット 毎月第2土曜日開催(変更あり) 11月11日(土) 11:00~14:00 餃子やおにぎり、カレー、シフォンケーキなど、その場で食べた、持ち帰りもできます。フリマや手作り製品の販売もあるので、気軽にふらっと来てくださいね。 ※出店希望の方はお問い合わせください。

※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。II このマークのある日はランチがあります。700円~