

～足立区佐野CommunityCafe～

ForYouCafe

1月イベントのご案内



自由参加

フォー・ユー朝ヨガ

1月9日・16日・23日・30日

(毎週火曜日)

8:00～9:00 (7:45開場)

初心者・シニアの方等大歓迎!

参加費：500円/回

持ち物：フェイスタオル・水分補給のお水※動きやすい服装・靴でお越しく下さい。

講師：溝井 紀子氏(一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

自由参加

さのオレンジサロン

1月12日(金)

14:00～15:30 (13:30開場)

今回のテーマ「腸内環境改善」

★認知症の方やご家族、予防に興味関心がある方のための相談や交流、学びの場です。

参加費:¥50 (コーヒーとお菓子付き)

自由参加

歌声喫茶



1月13日・27日(土)

14:00～16:00 (13:30開場)

11月より開催時間・参加費が変更となっております。皆さまのご理解・ご協力を何卒宜しくお願い致します。

ピアノの伴奏に合わせて、唱歌や耳馴染みのある歌うたいます♪曲集からリクエストもしていただけます(*^_^*)

参加費：¥1,000

(飲み物とお菓子付き)

カフェは定休日となります。

事前申込

和菓子教室

～ねりまりつばき～

1月25日(木)

15:30～16:30

ご自宅でも作れる、かんたん・おいしい和菓子を習います。キッズスペースもあるので、小さなお子様がいるママさんもお気軽にご参加いただけます♪

講師：柴崎真保氏(料理研究家)

定員：10名 参加費：¥1,000

事前申込

つむぐのcafé教室

1月28日(日)

10:30～11:30



～カレンデュラオイルで作る

ゆずの香りのリップクリーム～

参加費：¥1,000

(材料費¥800、ドリンク¥200)

アロマの香りに癒されましょう(*^_^*)

❀1月の催し一覧表❀

毎週火曜日	8:00～9:00	朝ヨガ
1月12日(金)	14:00～15:30	さのオレンジサロン
1月13日(土)	14:00～16:00	歌声喫茶
1月16日(火)	11:00～15:00	シルバーDAY
1月25日(木)	15:30～16:30	和菓子教室
1月27日(土)	14:00～16:00	歌声喫茶
1月28日(日)	10:30～11:30	つむぐのcafé教室

～足立区佐野CommunityCafe～

ForYouCafeイベントのご案内

ForYouCafeで「朝活」 はじめませんか？

フォー・ユー朝ヨガ

日時：毎週火曜日 8時～9時（7時45分開場）

1月の予定：1月9日・16日・
23日・30日

参加費：500円/回

持ち物：フェイスタオル・水分補給のお水
※動きやすい服装・靴でお越しく下さい。

講師：溝井 紀子氏

（一般社団法人

日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士）

気持ち良く一日を
スタートしましょう！



申込不要

初心者・
シニアの方
大歓迎！



～足立区佐野CommunityCafe～

ForYouCafeだより1月号



年末年始営業のご案内

冬期休業日：12月28日（木）から1月6日（土）
営業開始日：1月7日（日）通常営業



1月16日(火)
ForYouシルバー
サービスDay♪

1月16日(火)ランチタイム(11時～15時)

毎月第三火曜日はForYouシルバーDay！！
60歳以上の方を対象とした「ハッピーカード」のご提示で、
定食またはカレーを500円で召し上がっていただけます！

新ランチメニューのご案内



「フォー」をはじめました♪

ベトナムの平たい米粉麺に、6時間じっくり煮込んだ鶏のスープをあわせます。お好みでチリソースやベトナム醤油・パクチーをあわせて召し上がっていただきます♪

フォー¥700



日替わりランチも大好評♪

❁ごはん大盛り無料！ ¥780～
❁プラス¥100で
ドリンクセットorドリンクバー

その他、パスタ・カレー・お子さま向けメニューもございます♪



本日の日替わりランチは
ツイッターで検索してください❁

Cafeボランティアの方募集中！

◆イベントのお手伝い

受付やドリンクのお運びなど、カフェイベント運営のお手伝いをさせていただきます。

◆カフェコンサートの出演

雰囲気の良い店内で、楽器演奏や歌唱などを披露させていただきます。

ForYouCafeでは、ボランティア活動をしてくださる方を募集しています。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください♪

カフェイベント「歌声喫茶」のご報告♪

ForYouCafeでは毎月2回「歌声喫茶」を開催しています！毎回、ピアノの生演奏を聴きながら季節の曲や昔懐かしの曲などを楽しく歌います♪ 歌集から歌いたい曲をリクエストでき、大変好評です(*^_^*)
おいしいドリンクとお菓子をご用意して、皆さまのご参加を心よりお待ちしております！

～次回の日程～

日時：1月13日・27日（土）

2月3日・17日（土）

14時～16時（13時30分開場）

参加費：1,000円（飲み物とお菓子付き）



■お問合せ

ForYouCafe(080-3240-6586)

足立区佐野1-29-3

（佐野センターバス停すぐ、GS隣り）

◆営業時間◆

日～金曜日11時～17時30分

（16時30分フード、17時ドリンクラストオーダー）

（土曜日定休日）

※11月より土曜日のみ定休日

詳細なイベント情報は

裏面またはHPをご覧ください。

本日の日替わりランチは
ツイッターで検索！

<https://twitter.com/foryoucafe>

当店の
ツイッター
QRコードです！

