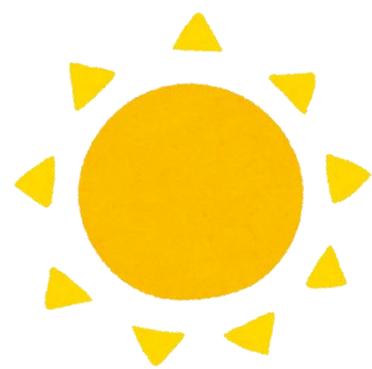


フォー・ユー 朝ヨガ



年齢・性別を問わずにどなたにもできる、イスを使ったヨガです。ゆったりとした呼吸とともに、日々のストレスをケアしましょう。
転倒予防や筋力アップの効果もあります♪

申込不要

初心者・シニアの方も大歓迎！

日時: **毎週火曜日** 8:00～9:00 (7:45開場)

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・靴でお越しください。

講師:溝井 紀子氏

(一般社団法人日本ヨガ療法学会 認定ヨガ療法士)



こんな方にオススメです！

- ◆ストレス過多と感じている方
- ◆疲れがとれない方
- ◆転倒予防、筋力アップをしたい方
- ◆リフレッシュしたい方



ForYouCafe



6月イベントのご案内

自由参加

歌声喫茶



6月2日・16日・30日(土)
14:00～16:00(13:30開場)

おひとり様でも楽しく参加できます！
お気軽にお越しください♪

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。

自由参加

フォー・ユー朝ヨガ

6月5日・12日・19日・26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・靴でお越しください。

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

6月8日(金)
14:00～15:30(13:30開場)

今回のテーマ「お口の健康」

★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

ハワイアンイベント

6月17日(日)
15:00～17:00

ドリンクや軽食を楽しみながら
ウクレレライブを楽しみましょう！

参加費：¥1,000(ワンドリンク込)



事前申込

和菓子教室

～レンジで簡単！水無月～

6月28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

❀6月の催し一覧表❀

毎週火曜日	8:00～9:00	朝ヨガ
6月2日(土)	14:00～16:00	歌声喫茶
6月8日(金)	14:00～15:30	さのオレンジサロン
6月16日(土)	14:00～16:00	歌声喫茶
6月17日(日)	15:00～17:00	ハワイアンイベント
6月19日(火)	11:00～15:00	シルバーDAY
6月28日(木)	15:30～16:30	和菓子教室
6月30日(土)	14:00～16:00	歌声喫茶

ForYouCafe

お母様方の打合せなどにも
お気軽にお使いください♪



Partyご予約承り中です♪

例) 料理5品 1,500円

・サラダ・スープ・前菜・メイン肉or魚料理・ピザorパスタ

料理7品 2,000円

・サラダ・スープ・前菜2品・メイン肉or魚料理・ピザorパスタ
・デザート

料理和膳5品 1,500円

・小鉢2品・メイン肉or魚料理・ご飯・汁物

料理和膳6品 2,000円

・小鉢2品・メイン肉or魚料理・ご飯・汁物・甘味

※全てのコースにドリンクバーが付きます。



貸切ご予約もご相談ください

お時間 11:30~15:00までの2時間

お食事合計金額が30,000円~

1,500円追加でビール・ワイン・酎ハイ・ドリンクバー飲み放題

幼稚園・小学校お子様お母様のお集まりに

ご家族のお誕生日会やランチ会に ForYouCafeランチをご活用下さい



1,500円のコース例

お問い合わせ先 ForYouCafe 吉田まで

080-3240-6586

ご予約のキャンセルは前日迄に
ご連絡をお願いします。



～足立区佐野CommunityCafe～
ForYouCafeだより6月

❀ ForYouCafeは、ママさんにも安心してご利用いただけます ❀

お子さま
メニュー

キッズスペース

お菓子
プレゼント

授乳室・
明るい店内



♪ ベビーカーでのご来店也大歓迎(*^_^*)



★お子さまメニュー★

- ・カレーライス ・ハンバーグ
- ・うどん 全てアイス付 500円



雨の日サービス始めました。

雨の日にForYouCafeをご利用いただいたお客様へ、
プチデザートをサービスいたします♪
この機会に、是非ご来店ください(*^_^*)



■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!

