

日曜弁当

ゆらりん家 地域開放

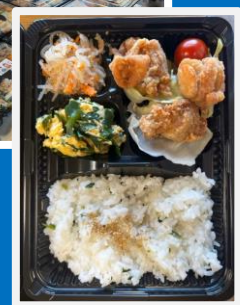
日曜日12時から販売

ゆらりん家自慢のお弁当を販売
ボランティアさんが腕によりをかけて調理
取りに来るのが難しい方は配達します
調理や配達のボランティアさん募集中

直前の金曜までに
予約が必要です



1食300円



エコバックの持参を
お願いします

土曜日は
自然と触れあおう



日曜日の催し

日曜日は
ゆらりん家で
楽しもう

歌声喫茶 2/9 10:30
健康体操 2/16 11:00
健康日舞 2/23 11:00
参加費無料

健康ウォーク

2/8(土) 多摩センター巡り
縄文遺跡～江戸時代古民家～多摩センター駅前公園
集合:8:30鶴川駅北口やすらぎ公園 または
9:10多摩センター駅

3/8(土) 小山田緑地・奈良灰谷戸
鎌倉古道上の道～トンボ池～アサザ池～つり橋
～小山田緑地～奈良灰谷戸
集合:8:30鶴川駅北口やすらぎ公園 または
9:25唐木田駅

ご参加には予約が必要です 参加費50円/回(保険料等)
交通費自己負担



第3水曜日は
ゆらりん家に集合

2/19(水)
16:30～18:30

こども食堂

だけじゃない

大鍋で作るカレーライス
甘口と中辛あります
地域の方からのさし入れもあるかも
100食限定 なくなり次第終了
こども100円 おとな200円



さんかくガーデン みんなでお手入れ

2/15(土) 9時 持ち物:園芸用手袋・鋏・移植ごて



朝は元気に
体操しよう



●岡上第2公園体操 (すぎのこ保育園横)
毎週金曜日9時半～ 自由参加

●岡上西町会公園体操 (和光大学内広場)
毎月第1・第2土曜日9時半～ 自由参加

●サンメルトでのラジオ体操
3月スタート!
毎週火曜9時45分 自由参加



ゆらりん家は川崎市生活支援コーディネーターとして岡上地区を担当しています
あなたの周りの気になる方について ご相談は無料、秘密厳守でサポートいたします

ゆらりん家 yurarin-chi
<https://yurarin.jp/yurarinchi/>

住所: 川崎市麻生区岡上710-1
問合せ/申込: 080-7484-9055 (七川・林田)
(平日9時～17時)

2025 年 2 月フロアボール体験会

「フロアボール」とは、イメージしやすく言うと室内ホッケーのことで、北欧中心に世界中でプレーヤーのいるスポーツです。誰でも簡単に楽しめるため、年齢関係なく、ユニバーサルスポーツとしても楽しまれています。小学生までは、男女混合チームで行います。

岡上フロアボールクラブは、毎週土曜日の午前中に練習を行っており、

みんな仲良しでいい雰囲気のチームです！

幼児さんから小学生、お手伝いに来てくれる中高生、大人など、たくさんの世代と関わられます。

体力づくりのため、友達づくりのため、ぜひぜひ一緒にやりませんか？

まずは、気軽に体験にいらしてくださいね！親子でも、子どもだけでも、大歓迎です○



皆様のご参加、お待ちしております！

- 日時: 2月1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土) 10:00～11:30
- 場所: 岡上小学校・体育館(川崎市麻生区岡上 675-1、小田急線鶴川駅より徒歩 5 分)
- 持ち物: 水筒、タオル、室内履き(上履きなど)
- 対象: だれでも大歓迎！親子でも、子どもだけでも OK ですが、未就学児は親子での参加をお願いします
- 締切: 各日 2 日前まで

申込後、直接岡上小学校の体育館にお越しください。

体育館には駐車場はありません。近隣にコインパーキングがあります。自転車でのご参加は大丈夫です。

岡上フロアボールクラブ E-mail: floorball.okagami@gmail.com