

ゆらりん家 地域開放

日曜弁当

日曜日12時から販売
3/30はお休みです

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 3/9 11:00
健康体操 3/16 11:00
健康日舞 3/23 11:00
参加費無料

健康ウォーク

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



さんかくガーデン みんなでお手入れ

3/15(土) 9時 持ち物:園芸用手袋・鋏・移植ごて



第3水曜日は
ゆらりん家に集合

3/19 (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



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)

火曜の早朝は Sunme It で

ゆらりんラジオ体操

雨天中止

日時：毎週火曜日 9:45～

※月曜日が祝日の場合はお休み

場所：Sunmelt

Sunmeltさんの営業時間前に、オープンスペースをお借りして、ラジオ体操します。

みんなで楽しく身体を動かして、ますます健康になりましょう。

体操がかわたら Sunme It でお茶もいいね



小地域における生活支援体制整備事業



Colors, Future!
いろいろって、未来。

川崎市

問い合わせ：ゆらりん家

TEL:080-7484-9055(林田・七川)