

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 4/13 11:00
 - 健康体操 4/20 11:00
 - 健康日舞 4/27 11:00
- 参加費無料

健康ウォーク

4/12(土) 二輪草・白花たんぽぽ
妙福寺～三輪緑地(二輪草群)
～下三輪玉田谷戸横穴墓群～山谷の切通し

集合:9:00鶴川駅北口やすらぎ公園

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

4/19(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

4/16(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

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年度 健康寿命を延ばすウォーク第7弾 上半期

中級者向け 約8000歩～1万歩



「70歳の壁」を超えようウォーク



第一回	4/12 (土) 雨天時 4/19(土)に延期	二輪草・白花たんぽぽコース ☆歩きながら学ぼう! ・速歩、大また歩き ・江戸時代の歩き方	妙福寺 ～ 三輪緑地(二輪草群) ～ 下三輪玉田谷戸横穴墓群 ～ 山谷の切通し 集合: 鶴川駅北口やすらぎ公園(ミスタードーナツ前) 9:00 解散: 鶴川駅(12:30 フェリシアこども短期大学前よりバス使用)
第二回	5/10 (土) 雨天時 5/17(土)に延期	真光寺はどこだ? コース ☆歩きながら学ぼう! ・スクワットで 下半身の筋力づくり	バス=真光寺公園 ～ 栗木道 ～ 多摩霊園 ～ 布田道 ～ ハンカチの木 ～ 飯守神社 ～ 観泉寺 ～ 乗馬クラブ 集合: 鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 <バス> 真光寺公園行 9:23 解散: 鶴川駅北口やすらぎ公園 13:00
第三回	6/14 (土) 雨天時 6/21(土)に延期	幸福街道逆ルートコース ☆歩きながら学ぼう! ・認知症予防	バス=薬師台 ～ 薬師池公園一周 ～ 薬師堂 ぼたん園 ～ 村野常右衛門の墓 ～ 華厳院 集合: 鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 <バス> 野津田車庫行 9:20 解散: 鶴川駅北口やすらぎ公園 12:30

※7・8月は熱中症予防の為、お休み。

講師: 永島正雄(ウォーキング講師・町田市観光ガイド)
参加費: 50円/回(保険制度加入代等) ★一回だけの参加も可
交通費: 各自でご用意ください
対象: 原則60歳以上
定員: 15名まで★先着順となりますのでご予約をお願い致します
服装: 動きやすい服装、歩きやすい靴、帽子、水筒、タオル等
※今年から雨天の場合は次週に順延になりました



申込・問合せはこちらから

080-7484-9055 ゆらりん家地域開放
ご予約の際には「お名前・ご年代・ご連絡先」を教えてください ★ショートメールも可



←LINEのオープンチャットでも出欠確認をしています。



2025年度 健康寿命を延ばすウォーク第7弾 下半期



中級者向け 約8000歩～1万歩

「70歳の壁」を超えようウォーク



第四回	9/13(土) 雨天時 9/20(土)に延期	町田二大天神 コース ☆歩きながら学ぼう！ ・肺の呼吸と背筋	玉川学園前駅～南大谷天神社～ 野菜と花販売所～菅原神社 集合:鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 <電車> 玉川学園駅 解散:鶴川駅北口やすらぎ公園 12:30頃
第五回	10/11(土) 雨天時 10/18(土)に延期	一本杉公園コース ☆歩きながら学ぼう！ ・認知症予防	小野路交流館～一本杉公園巡り～関屋切り通しの入口 集合:鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 <バス>多摩センター行き 9:23発 (小野神社前下車) 解散:鶴川駅 12:00頃
第六回	11/8(土) 雨天時 11/25(土)に延期	布田道を歩く コース ☆歩きながら学ぼう！ ・骨の作られ方	黒川駅～布田道～セレサモス～地神塔 ～毘沙門天堂～富士塚～別所小野路～薬師堂 集合:鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 又は 黒川駅 9:30 解散:鶴川駅北口やすらぎ公園 13:00(別所小野路よりバス使用)
第七回	12/13(土) 雨天時 12/20(土)に延期	奈良灰谷戸 コース ☆歩きながら学ぼう！ ・朝食の重要性	小野神社前～奈良灰谷戸～小野路城 ～小町井戸～牧場～小野路交流館 集合:鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 <バス> 多摩センター行き 9:23発 解散:鶴川駅北口やすらぎ公園 12:45頃(小野神社前よりバス)
第八回	1/10(土) 雨天時 1/17(土)に延期	収穫体験 万松寺と六地藏 コース	夏みかん・甘夏・オレンジ・文たん・野菜収穫体験 集合:鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 <バス>多摩センター行き 9:23発 (小野神社前下車) 解散:鶴川駅北口やすらぎ公園 12:15頃(小野神社前よりバス)
第九回	2/14(土) 雨天時 2/21(土)に延期	岡上4つの疑問 を探るコース	岡上の謎～①香山園～②高蔵寺～③巨大サボテン～④カジノヤ ①鶴川駅前香山園はどうなっているか ②高蔵寺はどこまで入れるか ③岡上の福寿草、 巨大サボテンはどうなっているか ④カジノヤ納豆は新製品を出しているか 集合:鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 解散:鶴川駅北口やすらぎ公園 12:00頃
第十回	3/14(土) 雨天時 3/21(土)に延期	多摩境を巡る コース ☆歩きながら学ぼう！ ・スクワット	多摩境～片所谷戸～福生寺～しだれ桜 ～井上糍店～ストーンサークル～札次神社 集合:鶴川駅北口やすらぎ公園 9:00 又は 唐木田駅 9:30集合 解散:鶴川駅北口やすらぎ公園(玉酒井よりバス) 12:30頃

講師:永島正雄(ウォーキング講師・町田市観光ガイド)
参加費:50円/回(保険制度加入代等)★一回だけの参加も可
交通費:各自でご用意ください 対象:原則60歳以上
定員:15名まで★先着順となりますのでご予約をお願いします
服装:動きやすい服装・靴、帽子、水筒、タオル等

申込・問い合わせはこちらから
080-7484-9055 ゆらりん家地域開放
ご予約の際には
「お名前・ご年代・ご連絡先」を教えてください
★ショートメールも可