

## ゆらりん家 地域開放

### 日曜弁当

日曜日12時から販売  
(3/29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

1食350円

直前の金曜までに  
予約が必要です



週末は  
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 3/8 11:00  
健康体操 3/15 11:00  
健康日舞 3/22 11:00  
参加費無料

### 健康ウォーク



3/14(土) 多摩境を巡るコース  
多摩境～片所谷戸～福生～しだれ桜  
～井上靴店～ストーンサークル～礼次神社

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



4月は11日(土)開催です



第3水曜日は  
ゆらりん家に集合

3/18(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  
100食限定 なくなり次第終了  
こども100円 おとな200円  
マイボトル持参でお願いします

地域の農家の皆さま  
食材の差し入れお待ちしております  
規格外品大歓迎!



### さんかくガーデン



みんなでお手入れ

3/22(日) 9時 持ち物:園芸用手袋・鋏・移植ごて

3月は日曜日開催です

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

10回参加でサンメルトのコーヒーチケットプレゼント



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・岩崎)  
(平日9時～17時)