

多摩市通いの場MAP

「多摩市通いの場MAP」は多摩市社会福祉協議会が支援する「ふれあい・いきいきサロン」等(2020年3月31日現在)をまとめたものです。ウラ面に各サロンの実施状況など詳細情報一覧を掲載しておりますのであわせてご活用ください。

本マップならびに掲載のサロン等に関するお問合せは **多摩市社会福祉協議会 042-373-5616** へ

西部エリア

- 桜ヶ丘** ① 桜ヶ丘まちネットにここサロン ② 桜ゆうゆう会 ③ 桜ヶ丘元気アップ会 ④ カフェゆう ゆう桜ヶ丘
- 和田** ⑤ もぐさ井戸端サロン ⑥ 三方の森ふれんど広場 ⑦ ラダー三方の森 ⑧ みんなで楽しくお食事会
- ⑨ かるがも近トレ ⑩ 三方の森元気アップ 体操クラブ ⑪ ラジオ体操 ⑫ 和田元気アップ 体操クラブ
- 東寺方** ⑬ 東寺方健やかサロン ⑭ ふらっと東寺方
- 認知症カフェ** ⑮ すみれカフェ えがお ⑯ あいくるー Bande
- 西部地域包括支援センター 和田1532 ☎042-389-8850

多摩センターエリア

- 落合** ① オーベル近トレクラブ ② OGB会(落合活き生きざろん)
- ③ 落合3-2自治会 ふれあいサロン ④ ミタ五々の会 ⑤ 木曜サロン
- ⑥ 落合3-5自治会コミュニティサロンあいあい ⑦ 落合4の3おはなし会 ⑧ 落合4の3 園芸有志会
- ⑨ ふれあいサロン 結 ⑩ みんなで元気はつらつ会 ⑪ おしゃべり広場 ⑫ 落合元気くらぶ
- ⑬ さくらんぼの会 ⑭ トムハウス食事会 ⑮ 健康ストレッチの会 ⑯ ラジオ体操の会
- ⑰ 落合4-2団地親睦サロンウェルカム ⑱ 健康集いの会 ⑲ 吹矢・体操
- ⑳ ふれあいサロンイキイキ健康体操 ㉑ ながら運動の会 ㉒ 健康体操
- 鶴牧** ㉓ アルテ体操の会 ㉔ プリリアシニアの会 ㉕ グリーンメゾン鶴牧3環の会
- ㉖ 鶴三会 ㉗ ツル4近トレ会 ㉘ 喫茶くすのき ㉙ 鶴5ふれあいサロン
- ㉚ 鶴5東町会親睦会 ㉛ ハイライズタウン親睦の会
- ㉜ ラジオ体操 ㉝ わいがやサロン ㉞ 菖蒲館食事会
- 南野** ㉟ 南野3丁目ふれあいサロン ㊱ たまデフサロン
- ㊲ 脳トレ運動の会 ㊳ すみれグループ
- 唐木田・中沢・山王下等地区**
- ㊴ 中沢近トレの会 ㊵ オリーブキッチン
- ㊶ どーまつカフェ
- 認知症カフェ**
- ㊷ ふらっとカフェ
- ㊸ からきだ匠カフェ
- 多摩センター地域包括支援センター 山王下1-18-2 ☎042-376-2941

北部エリア

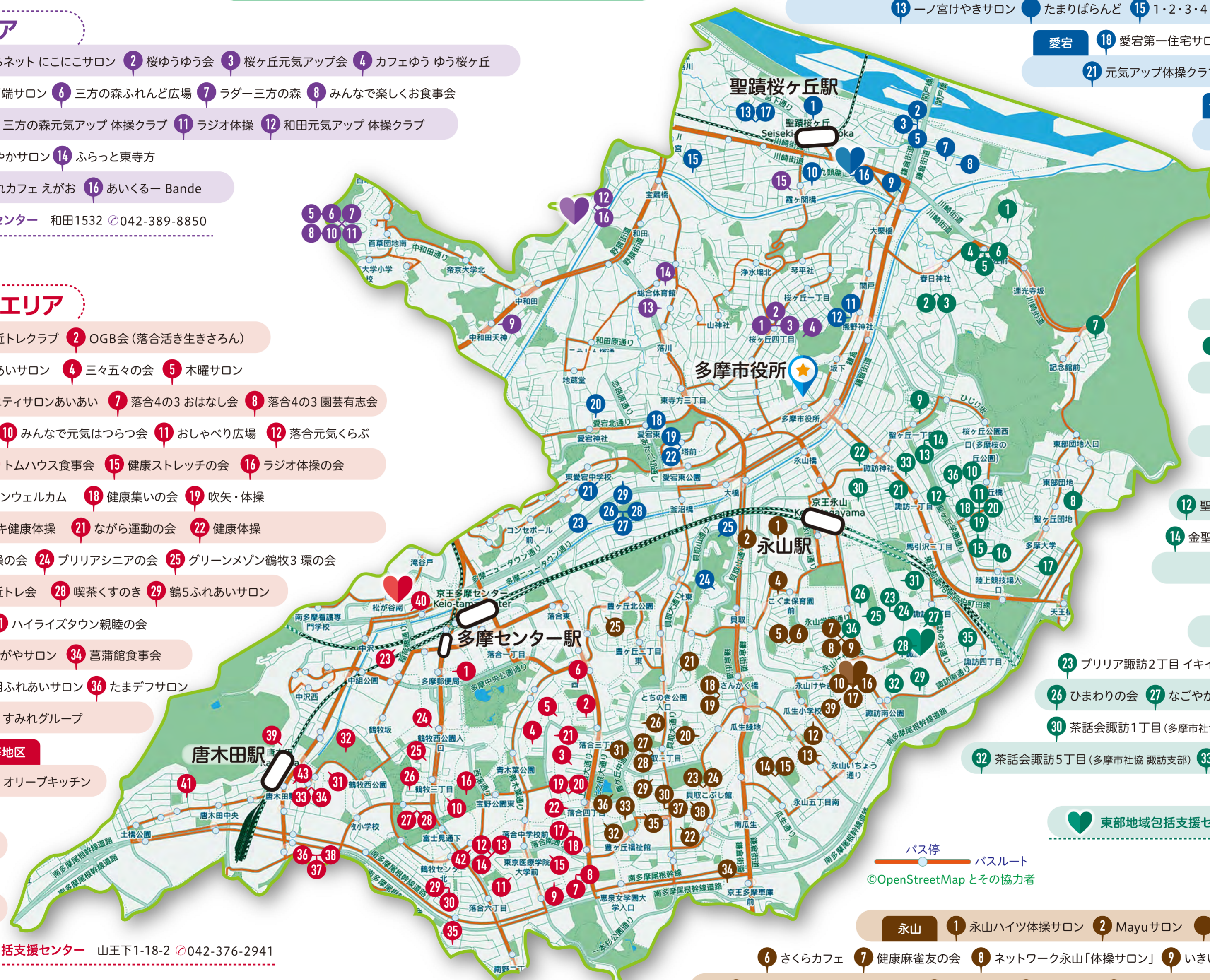
- 関戸** ① 桜ヶ丘近トレ ② サロン河原倶楽部 ③ 関戸さくら会 ④ みんなの食堂 スプーン ⑤ サロンまちの縁側 ⑥ 地域交流スペース やどり木
- ⑦ 3丁目かわせみ会 ⑧ マドカ・ストレッチ体操サロン ⑨ この指とまれ ⑩ サロン・フランヴィーヴル ⑪ 関戸みのり会 ⑫ みのり会
- ⑬ ノノ宮けやきサロン ⑭ たまりばらんど ⑮ 1・2・3・4いきいき体操 ⑯ 関一元気会 ⑰ ノノ宮元気アップ教室
- 愛宕** ⑱ 愛宕第一住宅サロン ⑲ あたご村いどばた会 ⑳ いきいき元気アップ教室
- ㉑ 元気アップ体操クラブ ㉒ 今日より明日へ～元気アップ体操～ ㉓ さぼたま
- 乞田・貝取** ㉔ はなもののついで ㉕ サロンかいどりやま
- ㉖ うんどう教室 ㉗ おたっしや会 ㉘ げんきかへい
- 認知症カフェ ㉙ すみれカフェ ついで
- 北部地域包括支援センター 関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階 ☎042-357-3711

東部エリア

- 連光寺** ① にじの会 ② 連光寺志学サロン
- ③ サロンひなの会 ④ 木の実サロン ⑤ いきいきローズ
- ⑥ 日の出サロン ⑦ 京王一の宮サロン
- ⑧ 連光寺東部健康サロン「わわわ」(我和輪)
- 聖ヶ丘** ⑨ 聖ヶ丘ふれあいサロン
- ⑩ 聖ヶ丘2丁目東サロン「気まま会」 ⑪ ふらっと亭
- ⑫ 聖ヶ丘2丁目西 ニコニコサロン ⑬ サロン・ボンジュール
- ⑭ 金聖会 ⑮ ふれあいサロン「すずめのお宿」 ⑯ ハマナスの会
- ⑰ 聖ヶ丘灯火サロン ⑱ ミニミニデイサービス
- ⑲ ニコニコ元気アップ体操 ⑳ ラジオ体操
- 馬引沢・諏訪** ㉑ カレーの日 ㉒ やまももの会
- ㉓ プリリア諏訪2丁目 イキイキ健賢会 ㉔ プリリア月曜会 ㉕ F棟みまもりサポート
- ㉖ ひまわりの会 ㉗ なごやか健康体操の会 ㉘ はなみずき近トレクラブ ㉙ 軽々体操
- ㉚ 茶話会諏訪1丁目(多摩市社協 諏訪支部) ㉛ 茶話会諏訪2丁目(多摩市社協 諏訪支部)
- ㉜ 茶話会諏訪5丁目(多摩市社協 諏訪支部) ㉝ のんびり馬引沢 ㉞ ゆったり体操 ㉟ すわ元気アップ会
- 認知症カフェ ㊱ ゆいま～るカフェ だんだん
- 東部地域包括支援センター 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内 ☎042-373-7850

中部エリア

- 永山** ① 永山ハイソ体操サロン ② Mayuサロン ③ アイソビ ④ 永山3-1 ふれあい ⑤ 3の2近トレサロン
- ⑥ さくらカフェ ⑦ 健康麻雀友の会 ⑧ ネットワーク永山「体操サロン」 ⑨ いきいきサロン夢の会 ⑩ すいすいサロン ⑪ ラウンジ永山
- ⑫ いきいきサロン・メゾネット永山 ⑬ サロン5-21 ⑭ 瓜生サロン ⑮ 瓜生元気アップトレーニング ⑯ ふれあいサロン ⑰ 永山イキイキ体操
- 豊ヶ丘** ㉑ コーヒータイム ㉒ 豊ヶ丘3-3 ふれあい会 ㉓ サロン・コスモ ㉔ コスモ近トレ ㉕ 豊ヶ丘4-1 ふれあいおしゃべりサロン
- ㉖ 認知症カフェ ㉗ ネコサボかふえ ㉘ ものカフェ
- 中部地域包括支援センター 永山4-2-5-105 ☎042-375-0017





- 1 桜ヶ丘まちネットにここサロン
2 桜ゆうゆう会
3 桜ヶ丘元気アップ会
4 カフェゆう
5 もぐさ井戸端サロン
6 三方の森ふれんど広場
7 ラダー三方の森
8 みんなで楽しくお食事会
9 かるがも近トレ
10 三方の森元気アップ体操クラブ
11 ラジオ体操
12 和元元気アップ 体操クラブ
13 東寺方健やかサロン
14 ぷらっと東寺方
15 すみれカフェ えがお
16 あいくるー Bande



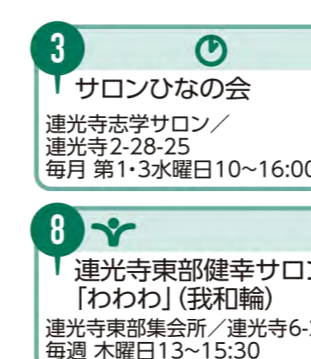
- 1 オーベル近トレクラブ
2 OGB会
3 落合3-2自治会ふれあいサロン
4 三々五々の会
5 木曜サロン
6 落合3-5自治会コミュニティサロンあひあい
7 落合4の3 おはなし会
8 落合4の3園芸有志会
9 ふれあい サロン 結
10 みんなで元気はつらつ会
11 おしゃべり広場
12 落合元気くらぶ
13 さくらんぼの会
14 トムハウス食事会
15 健康ストレッチの会
16 ラジオ体操の会
17 落合4-2団地親睦サロンウェルカム
18 健康集いの会
19 吹矢・体操
20 ふれあいサロン イキイキ健康体操
21 ながら運動の会
22 健康体操
23 アルテ体操の会
24 プリリアシアの会
25 グリーンメゾン鶴牧3 環の会
26 鶴三会
27 ツル4近トレ会
28 喫茶くすのき
29 鶴5ふれあいサロン
30 鶴5東町会親睦会
31 ハイライズタウン親睦の会
32 ラジオ体操
33 わいがやサロン
34 菖蒲館食事会
35 南野3丁目ふれあいサロン
36 たまデフサロン
37 脳トレ運動の会
38 すみれグループ
39 中沢近トレの会
40 オリーブキッチン



- 1 永山ハイツ体操サロン
2 Mayuサロン
3 アイドビ
4 永山3-1 ふれあい
5 3の2近トレサロン
6 さくらカフェ
7 健康麻雀友の会
8 ネットワーク永山【体操サロン】
9 ネットワーク永山【交流サロン】
10 ネットワーク永山【趣味サロン】
11 ネットワーク永山【食事サロン】
12 いきいきサロン・メゾネット永山
13 サロン5-21
14 瓜生サロン
15 瓜生元気アップトレーニング
16 ふれあいサロン
17 永山イキイキ体操
18 月曜会
19 GM2シア会
20 茶ロソ つむぎ
21 みのりの会
22 ふれあいサロン 貝取4-4



- 1 桜ヶ丘近トレ
2 サロン河原倶楽部
3 関戸さくら会
4 みんなの食堂 スプーン
5 サロンまちの縁側
6 地域交流スペース やどり木
7 3丁目かわせみ会
8 マドカ・ストレッチ体操サロン
9 この指とまれ
10 サロン・フランヴィーヴル
11 関戸みのり会
12 みのり会
13 一ノ宮けやきサロン
14 たまりばらんど
15 1・2・3・4いきいき体操
16 関一元気会
17 一ノ宮元気アップ教室
18 愛宕第一住宅サロン
19 あたご村いどばた会
20 いきいき元気アップ教室
21 元気アップ体操クラブ
22 今日より明日へ～元気アップ体操～
23 さばたま
24 はなもものつどい
25 サロンかいどりやま
26 うんどう教室
27 おたっしや会
28 げんきかへい
29 すみれカフェ つどい



- 1 にじの会
2 蓮光寺志学サロン
3 サロンひなの会
4 木の実サロン
5 いきいきローズ
6 日の出サロン
7 京王一の宮サロン
8 蓮光寺東部健康サロン「わわわ」(我和輪)
9 聖ヶ丘ふれあいサロン
10 聖ヶ丘2丁目東サロン「気まま会」
11 聖ヶ丘4丁目南集会所
12 聖ヶ丘2丁目西 ニコニコサロン
13 サロン・ボンジュール
14 金聖会
15 ふれあいサロン「すずめのお宿」
16 ハマナスの会
17 聖ヶ丘灯火サロン
18 ミニミニデイサービス
19 ニコニコ元気アップ体操
20 ラジオ体操
21 カレーの日
22 やまももの会
23 プリリア調2丁目イキイキ健康会
24 プリリア月曜会
25 F棟みまもりサポート
26 ひまわりの会
27 なごやが健康体操の会
28 はなみずき近トレクラブ
29 軽々体操
30 茶話会調訪1丁目(社協 調訪支部)
31 茶話会調訪2丁目(社協 調訪支部)
32 茶話会調訪5丁目(社協 調訪支部)
33 のんびり馬引沢
34 ゆつたり体操
35 すわ元気アップ会
36 ゆいま〜るカフェ だんだん
23 サロン・ふれあい貝取
24 元気アップサロン
25 コーヒータイム
26 豊ヶ丘3-3ふれあい会
27 サロン・コスモ
28 コスモ近トレ
29 豊ヶ丘4-1 ふれあいおしゃべりサロン
30 いきいきサロン「げんき会」
31 ふれあいサロン「木の葉」(このは)
32 豊ヶ丘5-3懇話会
33 暮楽会
34 南野カフェ
35 ふれあいサロンれんげ
36 うんどう教室
37 若葉の会
38 ネコサボかひえい
39 ものカフェ