

# 地域活動に**参加**したい

## 【連光寺・聖ヶ丘地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	にじの会	毎月 10 日 10:00~	向ノ岡集会所
交 体	連光寺志学サロン	①毎月5・20日 9:00~ ②毎週金曜 13:00~	連光寺志学サロン
趣	サロンひなの会	1・3 水曜 13:00~	連光寺志学サロン
交	木の実サロン	第2火曜 11:30~	木の実公園集会所
体	いきいきローズ	毎週月曜 10:00~	木の実公園集会所
交 体	京王一の宮サロン	①第4木曜 9:30~ ②毎週木曜 14:00~	京王一の宮 自治会集会所
交 体	連光寺東部健幸サロ ン「わわわ」(我和輪)	毎週木曜 13:00~	連光寺東部集会所
交	聖ヶ丘ふれあいサロン	毎週火曜 9:30~	多摩ニュータウン聖ヶ丘 団地集会所
体	近トレ丘の上	毎週火曜 10:30~	関戸自治会 南田倶楽部
体 交 趣	聖ヶ丘2丁目東サロ ン「気まま会」	詳細問合せ	エステート聖ヶ丘 2東団地集会所
交	ふらっと亭	第2木曜 10:00~	ひじり館
交	聖ヶ丘2丁目西 ニコニコサロン	①1・3日曜 9:30~ ②2・4火曜 13:00~	エステート聖ヶ丘 2西団地集会所

内容	名称	いつ	どこで
交 趣	サロン・ボンジュール	毎週水・日曜 第3火曜 9:00~	聖ヶ丘2丁目集会所
体	金聖会	毎週金曜 10:00~	聖ヶ丘2丁目集会所
交	ふれあいサロン 「すずめのお宿」	第3木曜 10:00~	177号聖ヶ丘3団地 集会所
体 交	聖ヶ丘灯火サロン	①第4土曜 11:00~ ②毎週月曜 8:45~	聖ヶ丘4丁目集会所
交	ミニミニデイサービス	隔月 第3土曜	ひじり館
体	ニコニコ元気アップ体操	毎週金曜 10:00~	ひじり館
体	ラジオ体操	毎日(冬季休)	ひじり館前広場
体	連光寺しあわせ元気 アップ会	毎週水曜 10:00~	連光寺コミュニテ ィ会館

サロン等の場所はQRコードからも確認できます



通いの場MAPは、社協窓口  
で配布しています。

～QRコードでの通いの場の見方～

- ①スマートフォンのカメラを開く。
- ②上のQRコードをかざす。
- ③  ←これを押し、表示された番号  
を押すと詳細がでできます。

※実施時間や場所などが変更になっている場合や活動を休止している場合もあります。参加費などがかかる活動もあります。

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他  
認…認知症カフェ

## 【馬引沢・諏訪地域】

内容	名称	いつ	どこで
食	カレーの日	第2水曜 11:30~	馬引沢団地自治会館
交	やまももの会	第3土曜 15:00~	ホームタウン諏訪 集会所
体 交	いきいき健賢会	第1・3火曜 10:00~	ブリア多摩ニュータウン 目的ルーム
体 交	F棟みまもり サポート	第3木曜 ①10:00~ ②11:00~	諏訪2-4F棟エン トランス
交 他	ひまわりの会	①第1木曜 10:30~ ②第3木曜 13:00~	個人宅
体	なごやか健幸体操 の会	毎週火・木 9:30~	グリーンメゾン 諏訪集会所
体	はなみずき近トレク ラブ	第1・2・4 月曜、第3火 曜 10:00~	諏訪地区市民ホー ル
交	のんびり馬引沢	第4土曜 10:00~	馬引沢自治会館
交	あんずの会	第2月曜 10:00~	永山ハウス1階集 会所
交 他	さくらんぼの会 アダプト班	第2・4土曜 9:00~	ブリア多摩ニュータウンD棟 西側
体	すわ元気アップ 会	毎週月曜 10:00~	諏訪4丁目大集会所

サロン等に関するお問い合わせは、  
多摩市社会福祉協議会へ ☎042-373-5616

# 相談したい

## 高齢者の総合相談窓口

### 東部地域包括支援センター

☎373-7850 FAX400-6678

住所：諏訪5-1 諏訪複合教育施設内1階  
(日・祝日を除く月～土 9時～17時)

担当地域：連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪  
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを総合的に支援する相談窓口です。

## 地域の身近な相談相手

民生委員 ( )

☎ ( )

ご自身の担当民生委員をご記入ください。

## 権利と財産を守る相談窓口

### 権利擁護センター

☎373-5677 FAX373-5612

住所：南野3-15-1 (月～金 9時～17時)

## 地域活動への参加のご相談

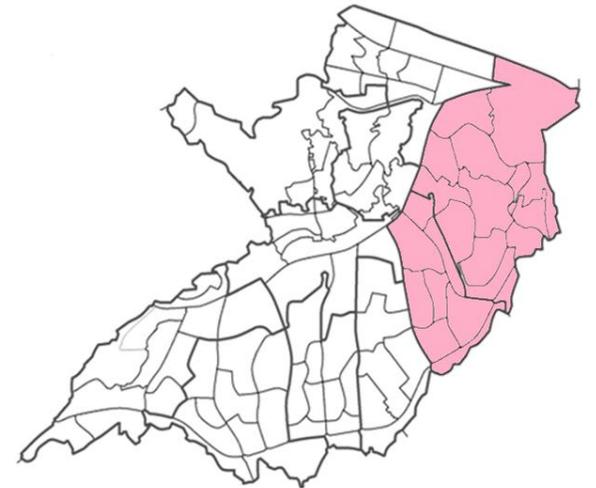
### 多摩市社協まちづくり推進担当

☎373-5616 FAX373-6629

住所：関戸4-72 ヴィータ・コミュニエ7階  
(月～土 8時30分～17時15分)

住み慣れたこの街で  
ずっと暮らしたい

連光寺・聖ヶ丘  
馬引沢・諏訪  
地域活動・支えあいリスト



このパンフレットは高齢者の介護予防・生活支援に関する活動をまとめたものです。  
詳細は下記にご確認ください。

多摩市社会福祉協議会まちづくり推進担当  
(多摩市第2層生活支援体制整備事業受託団体)  
☎373-5616 FAX373-6629  
\*掲載希望の団体は、上記までご連絡ください。

## 宅配のお弁当

きっちゃん空	042-316-9927
キッチンぴっくら	042-372-5729
まごころ弁当多摩稲城店	042-374-7771
生活協同組合コープみらい	デイリーコープ受付センター 0120-502-160
やまぼうし	042-674-8005
ライフデリ多摩店	042-400-0973
宅配COOK123	042-330-3123
ワタミの宅食東京多摩南野営業所	0120-321-510
株式会社ヘルシーネットワーク	042-514-9885
遊夢	042-338-4611
配食のふれ愛	042-682-3391

## 家事のお手伝い

福祉亭(お困りごと)諏訪のみ	042-374-3201
ほっとセンター多摩	042-311-4338
多摩生活サポートセンター	042-338-3303
たすけあい有償活動(多摩社協)	042-389-3344
フレンドリー	090-7558-0414
多摩市シルバー人材センター	042-371-3580
ネコサポ	0120-545-425
多摩たすけあいワーカーズ つむぎ	042-376-3973
家事代行 プラスライブ	042-338-9468
ケア21 多摩永山	042-311-2421

## 移動のお手伝い

ほっとセンター多摩	042-311-4338
多摩生活サポートセンター	042-338-3303
ハンディキャブゆづり葉	042-389-2677

## タクシー

飛鳥交通ニュータウン(株)	0570-075-770
小田急交通南多摩(株)	0120-59-1123
京王自動車多摩南(株)	042-374-9966

## 移動販売(販売場所・時間は下記まで)

京王ほっとネットワーク	0120-84-5410
イトーヨーカドー	080-9585-6602
移動スーパー とくし丸	問合せ：平日14時～16時