

**宅配のお弁当**

きっちん空	042-316-9927
キッチンぴっころ	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(府中店)	042-330-3123
ワタミの宅食東京多摩南野営業所	0120-191-950
株式会社ヘルシーネットワーク つながる	042-514-9885
配食のふれ愛(多摩店)	042-682-3391

**家事のお手伝い**

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
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
ネコサボ	0120-545-425
多摩たすけあいワーカーズ つむぎ	042-376-3973
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**

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

**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

**高齢者の総合相談窓口**

**中部地域包括支援センター**

**☎ 042-375-0017**

FAX 042-357-9551

担当地域: 永山2~7丁目、豊ヶ丘2~6丁目  
貝取2~5丁目、南野1丁目

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。

**中部高齢者見守り相談窓口**

**☎ 042-357-8877**

FAX 042-375-0055

見守り相談窓口は、高齢者の見守りネットワークづくりを支援します。

住所: 永山4-2-5-105(永山名店街内)  
(日・祝日を除く月~土 9時~17時)

**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**

**☎ 042-373-5677**

FAX 042-373-5612

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**

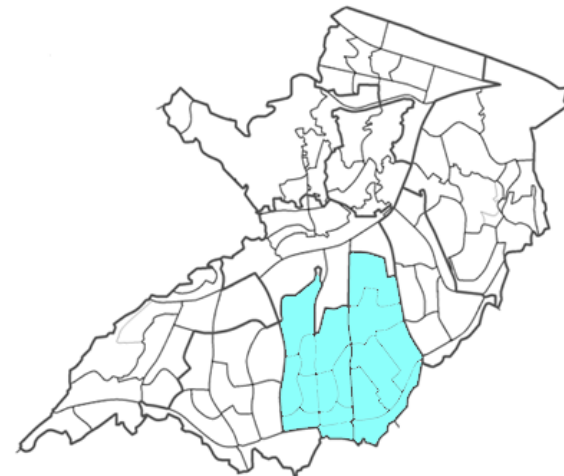
**☎ 042-373-5616**

FAX 042-373-6629

住所: 関戸4-72ヴィータ・コミュニネ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

**永山・貝取・豊ヶ丘  
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)

**☎ 042-373-5616**

FAX 042-373-6629

\*掲載希望の団体は、上記までご連絡ください。

# 地域活動に参加したい

## 【永山地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	永山ハイツ体操サロン	毎週月曜 13:30~	永山ハイツ集会所
交	Mayuサロン	第4土曜 13:30~	多摩市音訳グループ事務局 他
体 交	アイ♪ビ	毎週火曜 10:30~	諏訪地区市民ホール 他
		毎週木・日曜 8:00~	個人宅
交	永山3-1ふれあい	第3木曜 13:30~	永山3-1集会所
体	3の2近トレサロン	毎週水曜 10:00~	永山3-2集会所
体	ネットワーク永山「体操サロン」	第2水曜 13:30~	諏訪地区市民ホール 他
体	すいすいサロン	毎週水曜 10:30~	永山東集会所
交	いきいきサロン・メゾネット永山	第1火曜 13:30~	メゾネット永山-5集会所
体 趣	サロン5-21	第1・2・4木曜 毎週月曜 10:00~	タウンハウス永山5集会所
食 趣	瓜生サロン	第3火曜 毎月5日	瓜生集会所
体	瓜生元気アップトレーニング	毎週月曜 10:30~	
体	永山3丁目近トレクラブ	毎週火曜 10:30~	西永山福祉施設
交	ふれあいサロン	第3土曜	永山東集会所

内容	名称	いつ	どこで
体	永山イキイキ体操 (第5週・祝日休)	毎週金曜 ①13:30~ ②15:00~	永山東集会所
体	瓜生元気アップ体操	毎週水曜 13:30~ (第5週・祝日休)	瓜生自治会館
交 食	福祉亭	月~土 10:00~	永山福祉亭

## 【貝取・南野地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	月曜会	第1・3月曜 13:00~	グリーンメゾン貝取2集会所
体 交	茶ロンつむぎ	毎週月・金曜 13:30~ 第1・3木	エステート貝取-2集会所 他
体	元気アップサロン	毎週水曜 10:30~	貝取こぶし館 他
交	サロン・ふれあい貝取	第2土曜 10:00~	貝取こぶし館 他
体 交	南野カフェ	毎週月曜 13:30~	パルシステム東京多摩センター2階

## 【認知症に関する集いの場】

名称	日時/場所	問合せ先
みらいの会 まちの物忘れ 相談室	「認知症が なってもできること がある」と、本 人たちが立ち上 げました。	第3日曜13:30~ ガイタ・311-7階 TAMA女性セク ター活動交流室
TAMA認知症 介護者の会 いこいの会	介護している方 の声から介護の ヒントを拾って みませんか。	①第1火曜13:30~ ガイタ・311-7階 TAMA女性セク ターワークショップ ②第3金曜13:30~ パル 永山5階 消費生活セク-科学室

080-3526-9979  
(村松)

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他

## 【豊ヶ丘地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	櫛の会	毎週金曜 10:00~	メゾン豊ヶ丘-2集会所
交	サロン・コスモ	第3金曜 14:00~	コスモフォーラム多摩
体	コスモ近トレ	毎週水曜 10:00~	コミュニティ棟内
交	豊ヶ丘3-3ふれあい会	不定期	豊ヶ丘3-3集会所
交	豊ヶ丘4-1ふれあいおしゃべりサロン	第2水曜 10:00~	豊ヶ丘4-1集会所
交	いきいきサロン「げんき会」	最終土曜 10:00~	ゆたか庵
交	ふれあいサロン『木の葉』	第3金曜 14:00~	豊ヶ丘5-1集会所
趣	暮楽会	毎週月・水・金 (第3月除く) 13:00~	豊ヶ丘地区市民ホール
交	とよよん	毎週月・水・金 10:00~	豊ヶ丘商店街内
体	うんどう教室	原則第2木曜 祝日の場合は翌週 10:30~	豊ヶ丘南公園
体	若葉の会	毎週木曜 13:30~	豊ヶ丘4丁目集会所

掲載している活動日や活動場所は変更になることがございます。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