

**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 移動スーパー とくし丸	080-9585-6602 問合せ: 平日14時~16時

**高齢者の総合相談窓口**

**北部地域包括支援センター**

☎ 042-357-3711

FAX 042-400-7774

住所: 関戸4-19-5健康センター3階

担当地域: 関戸1~5丁目、一ノ宮

**北部地域包括支援センター愛宕支所**

☎ 042-319-6411

FAX 042-319-6412

住所: 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅

担当地域: 愛宕、東寺方3丁目、和田3丁目、乞田、  
永山1丁目、貝取1丁目、豊ヶ丘1丁目

**北部高齢者見守り相談窓口**

☎ 042-319-6410

FAX 042-319-6412

住所: 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅

(日・祝日を除く月~土 9時~17時)

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**

☎ 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**

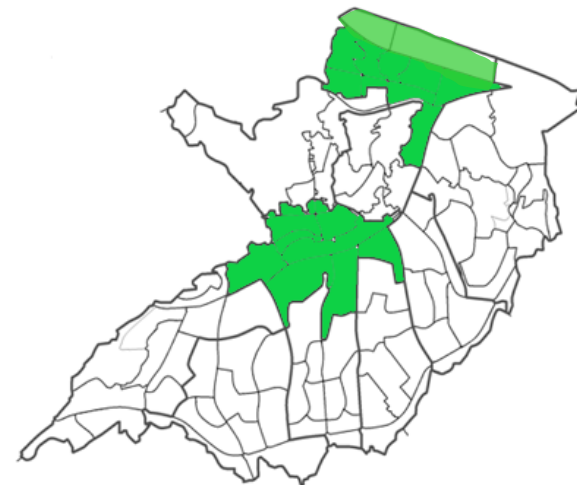
☎ 042-373-5616

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

関戸・一ノ宮  
愛宕・乞田  
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

## 【愛宕地域】

内容	名称	いつ	どこで
交 趣	俳研サロン	第3・4水曜 10:00~	コンセポ ル21多摩 集会所
交 体 趣 他	アーケードカフェ	第2火曜 13:30~	コミュニティ の悠々 (愛宕第一 住宅商店街)
体	今日より明日へ ~元気アップ体操~	毎週火曜 13:30~ (第5週・祝日休)	愛宕2丁目 集会所
体	元気アップ体操クラブ	毎週水曜 ①13:00~ ②14:30~ (第5週・祝日休)	愛宕3-5-1 集会所
食	さぼたま(送迎付き)	月2回	愛宕4-7-12

## 【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	「認知症になっ 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~ グイター・ミュー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~ グイター・ミュー7階 TAMA女性セク ターワークショップ ②第3金曜13:30~ パルブ 永山5階 消費生活セク ター科学室
すみれカフェ えがお	認知症の人と 家族、地域住民、 専門職等、誰も が参加できる 認知症カフェ です。	第3金曜15:00~ カフェ・シナモン (東寺方1-2-12)

## 【乞田・貝取地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	はなもものつどい	第3日曜 10:00~ (不定期)	グリーンル貝取 1-28集会所
交 体	サロンかいどりやま	第1・3・4・5水曜 第2土曜 10:00~	グリーンル貝取 1-40集会所
体	うどん教室	原則第1木曜 祝日の場合は翌週 10:00~	乞田・貝取ふれ あい広場公園
体	おたっしゃ会	毎週木曜 ①13:30~ ②15:00~ (第5週・祝日休)	乞田・貝取 ふれあい館
体	げんきか~い	第2月曜 10:00~	市民活動・ 交流センター
体	いきいきサロン 夢の会	毎週水曜 14:00~	
交	健康麻雀友の会	毎週土曜他 9:00~	市民活動・ 交流センター
体	貝取・元気アップ うどん教室	毎週木曜 10:30~ (第5週・祝日休)	
交	いきいき・ ポッチャサロン	第1土曜 9:00~ 13:00~ 第3水曜 13:00~	市民活動・ 交流センター

## 【一ノ宮地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	一ノ宮けやきサロン	第3水曜 14:00~ ※8月は休み	一ノ宮集会所
体	一ノ宮元気アップ教室	毎週木曜 14:00~	一ノ宮集会所
交	たまりばらんど	第3火曜 14:00~	一ノ宮4丁目
交 体	1・2・3・4いき いき体操	毎週木曜 10:00~	桜ヶ丘一ノ宮 集会所
食 交	みんなの食堂・ スプーン	第3金曜 11:30~	一ノ宮児童館

## 【関戸地域】

内容	名称	いつ	どこで
交 体	サロン河原倶楽部	第2土曜 13:00~	関戸河原クラブ
交 体 趣	関戸さくら会	第1月曜 10:00~	
交 体	サロンまちの縁側	毎週木曜 12:30~	関戸2丁目
交 食	地域交流スペース やどり木	毎週水曜 第2・4金曜 14:00~	
交 体 趣	3丁目かわせみ会	毎週月曜 10:00~	関戸3丁目クラブ
交 体	マドカ・ストレッチ 体操サロン	毎週木曜 13:45~	多摩中学校 クラブハウス
交 体 趣	この指とまれ	詳細問合せ	ポロン (関戸4丁目)
交 趣	サロン・フラン ヴィーヴル	月1回金曜 第3水曜 14:00~	フロッグ・イーグル 聖蹟桜ヶ丘内 カエ・ラウジ
交	関戸みのり会	2ヶ月毎 第1または第2 金曜9:30~	関戸第一クラブ
体	関一元気会	毎週火曜 13:30~ (第5週・祝日休)	関・一つむぎ館
体	健康を考える会	毎週金曜 13:30~	関・一つむぎ館

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他

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