

**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
ネコサポ	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**

**多摩センター地域包括支援センター**

**☎ 042-376-2941**

FAX 042-376-1815

住所: 山王下1-18-2

(社会福祉法人 楽友会内)

(日・祝日を除く月~土 9時~17時)

担当地域: 鶴牧、落合、南野2~3丁目、

唐木田、中沢、山王下

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**

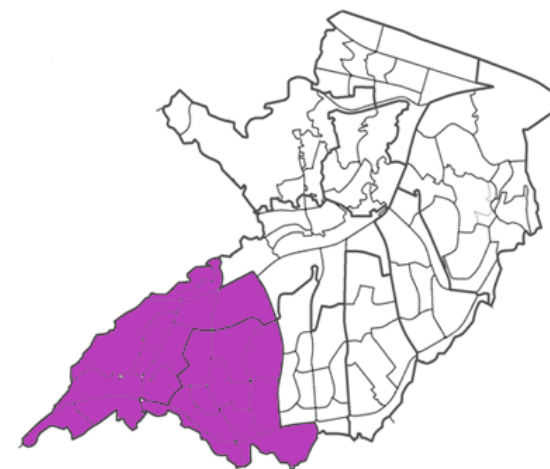
FAX 042-373-6629

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

鶴牧・落合・南野  
唐木田・中沢・山王下  
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

## 【落合地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	青木葉地区ラジオ体操	毎日6:30~	鶴ヶ峰公園
体	落合元気くらぶ	毎週月曜 9:30~ (第5週・祝日休)	トムハウス
体	OGB会 (落合活き生きさろん)	毎週月曜 13:30~	落合3-1(Dブロック)集会所
体	オーベル近トレクラブ	毎週火曜 10:00~	オーベルラヂオ多摩中央公園内
食	トムハウス食事会	第2火曜 (1・4・8月除く) 12:00~	トムハウス
交	落合4の3おはなし会	第2・4火曜 15:00~	落合4-3住宅集会所
趣	落合4の3園芸有志会	毎週土曜 10:00~	落合4-3住宅集会所他
交 体	おしゃべり広場	第3火曜 第4月曜 10:00~	グリーンコープ落合団地集会所
体	ふれあいサロン結	毎週水曜 13:30~	落合4-4集会所
体	おちよん	毎週月曜 14:00~	落合4-4集会所
交 趣	木曜サロン	毎週木曜 10:00~	落合3-4集会所
体 趣	コミュニティサロン あいあい	毎週木曜 10:00~	落合3丁目住宅集会所
体 趣	みんなで元気はつらつ会	毎週金曜 10:30~	タウンハウス落合5集会所
体	ながら運動の会	毎週土曜 10:00~	東落合小学校
趣	エステートサロン	第2火曜 14:00~	エステート落合5団地集会所
体	いーち健康体操	第2・4金曜 10:15~	いーち
体	TPH近トレ会	毎週火曜 10:00~	ザ・パークハウス多摩センター内

## 【鶴牧地域】

内容	名称	いつ	どこで
体 交	鶴5東町会親睦会	毎週月曜 14:00~	鶴牧5丁目集会所
体	プリリア健康体操クラブ	毎週木曜 10:00~	プリリア多摩センター内
交	プリリアシニアの会	第3水曜 13:00~	プリリア多摩センター内
交	鶴5ふれあいサロン	第1・3水曜 11:00~ 第2・4水曜 14:00~	鶴牧5丁目集会所
交 趣	グリーンメゾン鶴牧3環の会	毎週木曜 14:30~ 第1・3土曜 11:00~ 第2日曜 18:00~	グリーンメゾン鶴牧3団地集会所
体	元気アップ体操わいガヤサロン	毎週木曜 13:30~ (第5週・祝日休)	からきだ菖蒲館
交	鶴三会	第3木曜 10:00~	タウンハウス鶴牧3丁目団地集会所
交	喫茶くすのき	第1木曜 13:00~	タウンハウス鶴牧4集会所
交	ハイライズタウン親睦の会	第2日曜 13:00~	ハイライズタウン鶴牧6集会所
食	菖蒲館食事会	不定期	からきだ菖蒲館
体	アルテ体操の会	毎週木曜 10:00~	アルテヴィータマンション内

## 【南野地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	たまデフサロン	第1月曜 10:00~	二幸産業・NSP健幸福社プラザ他
交	南野3丁目ふれあいサロン	第3火曜	南野集会所

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他

## 【唐木田・中沢・山王下等地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	中沢近トレの会	毎週火・水曜 10:30~	エステート中沢集会所
食	オリーブキッチン	第1木曜	多摩ニュータウンキリスト協会
食	ほっこりキッチン	不定期	ぶどうの木キリスト教会
交	どーまつカフェ	奇数月 最終土曜	唐木田李久保自治会館
体 交	中沢一丁目団地スマートエクササイズクラブ	毎週月曜 13:30~	中沢一丁目団地集会所
体	近トレゆいま〜る	毎週木曜 10:30~	ゆいま〜る中沢内「たまの道」
体 交	結からきだの会	毎週水曜 第1木曜 10:00~	唐木田自治会館

## 【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~ ガイ・タ・ムーネ7階 活動交流室	080-3526-9979 (村松)
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・ムーネ7階 ワークアップルーム ②第3金曜 13:30~ パルプ 永山5階 消費生活センター科学室	
ふらっと カフェ	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2土曜 13:00~ Café あさの葉 (鶴牧6-1-1)	042-339-6825
からきだ 匠カフェ		第4水曜 14:00~ Planet Café (鶴牧2-25-2)	042-376-2941

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