

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

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

☎ 042-373-7850

FAX 042-400-6678

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

☎ 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

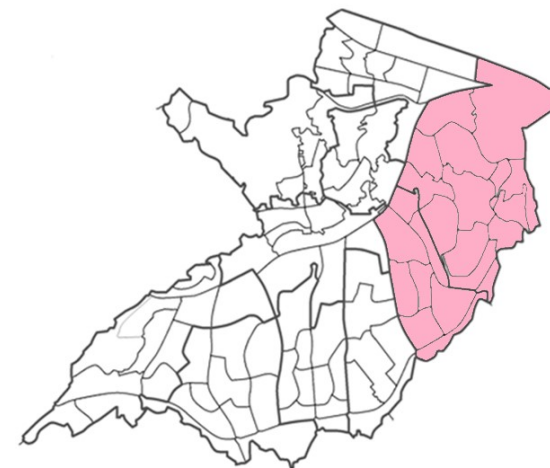
FAX 042-373-6629

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

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)

☎ 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

【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～	連光寺向ノ岡 集会所
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 12:00～	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 10:00～ ②毎週木曜 14:00～	京王一の宮 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 9:00～	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 10:00～	関戸自治会 南田倶楽部
交 体 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 他
交	ふらっと亭	第2火曜 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 10:00～ ②2・4火曜 13:00～	エステート 聖ヶ丘2西団地 集会所 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

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他

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 9:00～	聖ヶ丘2丁目 集会所
体	金聖会	毎週金曜 9:30～	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～	イイト聖ヶ丘3 団地集会所
交 体	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～ (第5週・祝日休)	ひじり館
体	ラジオ体操	毎日6:30～ (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～ (第5週・祝日休)	連光寺コミュ ニティ会館

【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～ ガイター31-7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～ ガイター31-7階 TAMA女性セク ターワークショッ プルーム ②第3金曜13:30～ パルプ 永山5階 消費生活セクター科学室

080-
3526-
9979
(村松)

【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
交 体	F棟みまもり サポート	第3木曜 ①10:00～ ②11:00～	諏訪2-4 F棟 エントランス ラウンジ
交 他	ひまわりの会	①第1火曜 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・木曜 9:30～	グリーンメソ 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 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
交	ブリアカフェ	第1日曜 第3土曜 10:00～	ブリア多摩ニ ュータウンC棟 パーティールム
交 趣	みんなで楽しく 「和(なごみ) の会」	第4水曜 10:00～	諏訪5丁目第2 集会所
体	すわ元気アップ会	毎週月曜 10:00～ (第5週休)	諏訪4丁目大 集会所
体	いきいき健賢会	毎週火曜 10:00～ (第5週・祝日休)	ブリア多摩ニ ュータウンC棟 多目的ルーム