

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	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

西部地域包括支援センター

☎ 042-389-8850

FAX 042-339-1898

住所: 多摩市和田1532

(祝日を除く月~土 9時から17時)

担当地域: 東寺方(3丁目を除く)、落川、百草、  
和田(3丁目を除く)、桜ヶ丘、  
関戸6丁目、貝取(地番)

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

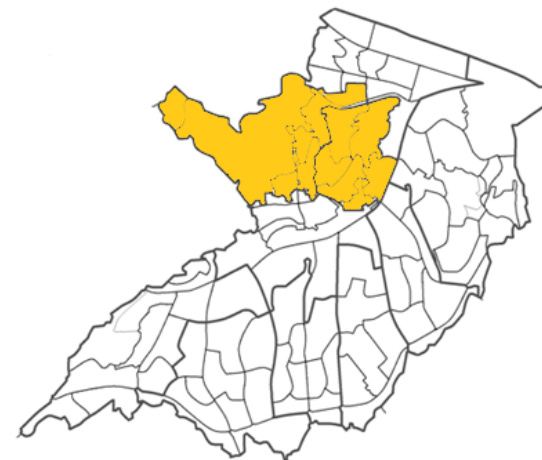
FAX 042-373-6629

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

桜ヶ丘・和田・百草  
落川・東寺方  
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

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他

## 【桜ヶ丘地域】

内容	名称	いつ	どこで
交 趣	桜ヶ丘まちネット にこにこサロン	毎週木曜 13:30～	桜ヶ丘 集会所
交	桜ゆうゆう会	不定期	
体	桜ヶ丘 元気アップ会	毎週水曜 ① 9:00～ ② 10:30～ (第5週・祝日休)	
交	サロン 『かなかな』	第1月曜 13:30～	
交	カフェゆう	第4金曜 10:00～	ゆう 桜ヶ丘

## 【和田地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	三方の森ふれんど 広場	第2土曜 13:30～	三方の森 コミュニ ティ会館
食	みんなで楽しく お食事会	第4水曜 12:00～ (事前に 食券購入)	
交 趣	もぐさ井戸端 サロン	第2水曜 13:30～	
体 交	ラダー三方の森	第1・3火曜 10:00～	三方の森 コミュニ ティ会館 横公園
体	三方の森 元気アップ 体操クラブ	毎週木曜 10:00～ (第5週・祝日休)	
体	ラジオ体操	毎日 7:00～	
体 交	いなりづかサロン	毎週木曜 10:30～ (第5週・祝日休)	
体	健康体操	毎週火曜 10:00～	大栗川・ かるがも館
体	和田元気アップ 体操クラブ	毎週金曜 10:00～ (第5週・祝日休)	
趣 交	① 将棋サロン ② こども将棋教室	① 第2・4日曜 13:00～ ② 第1・3水曜 15:00～	

## 【東寺方地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	ふらっと東寺方	毎週水曜 14:00～	東寺方住宅 コミュニティ サロン
交 趣 体	東寺方 健やかサロン	第1月曜 10:00～	東寺方自治会 会館



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

## 【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・ミュー7階 TAMA女性センター 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・ミュー7階 TAMA女性センター ワークアップルーム ② 第3金曜 13:30～ バルブ 永山5階 消費生活センター 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)