

# 多摩市通いの場MAP

「多摩市通いの場MAP」は多摩市社会福祉協議会が支援する「ふれあい・いきいきサロン」等(2023年8月31日現在)をまとめたものです。ウラ面に各サロンの実施状況など詳細情報一覧を掲載しておりますのであわせてご活用ください。

本マップならびに掲載のサロン等に関するお問合せは **多摩市社会福祉協議会 042-373-5616** へ

## 西部エリア

**桜ヶ丘** ① 桜ヶ丘まちネットにここサロン ② サロンかなかな ③ 桜ヶ丘元気アップ会 ④ カフェゆう

**和田** ⑤ もぐさ井戸端サロン ⑥ 三方の森ふれんど広場 ⑦ ラダー三方の森 ⑧ 三方の森元気アップ体操クラブ

⑨ みんなで楽しくお食事会 ⑩ ラジオ体操 ⑪ 和田元気アップ体操クラブ ⑫ 健康体操

**東寺方** ⑬ 東寺方健やかサロン ⑭ ふらっと東寺方 ⑮ いなりづかサロン

**認知症カフェ** ① すみれカフェ えがお

西部地域包括支援センター 和田1532 ☎042-389-8850

## 多摩センターエリア

**落合** ① TPH近トレ会 ② オーベル近トレクラブ

③ OGB会(落合生き生きサロン) ④ ながら運動の会 ⑤ 落合元気くらぶJJK教室

⑥ 木曜サロン ⑦ コミュニティサロン あいあい ⑧ 落合4の3おはなし会 ⑨ 落合4の3園芸有志会

⑩ ふれあいサロン 結 ⑪ おちよん ⑫ みんなで元気はつらつ会

⑬ 落合5-3カフェ ひだまり ⑭ エステートサロン ⑮ おしゃべり広場 ⑯ 落合元気くらぶ

**鶴牧** ⑰ アルテ体操の会 ⑱ ブリリアシニアの会 ⑲ ブリリア健康体操クラブ

⑳ グリーンメゾン鶴牧3環の会 ㉑ 鶴三会 ㉒ 喫茶くすのき

㉓ 鶴5ふれあいサロン ㉔ 鶴5東町会親睦会

㉕ ハイライズタウン親睦の会 ㉖ 元気アップ体操わいガヤサロン

**南野** ㉗ たまデフサロン

㉘ 南野3丁目ふれあいサロン

**唐木田・中沢・山王下等地区**

㉙ 中沢近トレの会

㉚ 中沢1丁目団地スマートエクササイズクラブ

㉛ 近トレゆいま〜る

㉜ 結からきだの会

**認知症カフェ**

㉝ ふらっとカフェ

㉞ からきだ匠カフェ

多摩センター地域包括支援センター 山王下1-18-2 ☎042-376-2941

## 北部エリア

**関戸** ① サロン河原倶楽部 ② 関戸さくら会 ③ サロンまちの縁側 ④ 地域交流スペース やどり木 ⑤ 3丁目かわせみ会

⑥ マドカ・ストレッチ体操サロン ⑦ この指とまれ ⑧ 健康を考える会 ⑨ サロン・フランヴィーヴル

⑩ 関戸みのり会 ⑪ みんなの食堂 スプーン ⑫ 一ノ宮けやきサロン ⑬ たまりばらんど

⑭ 1・2・3・4 いきいき体操 ⑮ 関一元気会 ⑯ 一ノ宮元気アップ教室

**愛宕** ⑰ 俳研サロン ⑱ 今日より明日へ〜元気アップ体操〜

⑲ 元気アップ体操クラブ ⑳ アーケードカフェ

**乞田・貝取** ㉑ 健康麻雀友の会 ㉒ いきいきサロン 夢の会

㉓ いきいき・ボッチャサロン ㉔ はなもものつどい

㉕ サロンかいどりやま ㉖ おたっしや会

㉗ 貝取・元気アップうんどう教室 ㉘ うんどう教室

**認知症相談など** ㉙ みらいの会まちの物忘れ相談室

5a 5b TAMA 認知症介護者の会 いこいの会

北部地域包括支援センター 関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階 ☎042-357-3711

北部地域包括支援センター 愛宕支所 愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅 ☎042-319-6411

## 東部エリア

**連光寺** ① にじの会 ② サロンひなの会

③ 木の実サロン ④ いきいきローズ ⑤ 京王一の宮サロン

⑥ 連光寺東部健康サロン「わわわ」(我和輪) ⑦ 連光寺しあわせ元気アップ会

**聖ヶ丘** ⑧ 聖ヶ丘ふれあいサロン ⑨ 近トレ・丘の上 ⑩ ふらっと亭

⑪ 聖ヶ丘2丁目東サロン「気まま会」 ⑫ 聖ヶ丘2丁目一西 ニコニコサロン

⑬ サロン・ボンジュール ⑭ 金聖会 ⑮ ふれあいサロン「すずめのお宿」

⑯ 聖ヶ丘灯火サロン ⑰ ニコニコ元気アップ体操 ⑱ ミニミニデイサービス

**馬引沢・諏訪** ⑲ やまももの会 ⑳ ブリリアカフェ ㉑ さくらんぼの会 アダプト班

㉒ F棟みまもりサポート ㉓ ひまわりの会 ㉔ なごやか健康体操の会 ㉕ はなみずぎ近トレクラブ

㉖ みんなで楽しく「和(なごみ)の会」 ㉗ のんびり馬引沢 ㉘ いきいき健賢会 ㉙ すわ元気アップ会

東部地域包括支援センター 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内 ☎042-373-7850

## 中部エリア

**永山** ① 永山ハイツ体操サロン ② アイビ ③ Mayuサロン ④ 永山3-1 ふれあい ⑤ 永山3-2 近トレサロン

⑥ すいすいサロン ⑦ いきいきサロン・メゾネット永山 ⑧ サロン5-21 ⑨ 瓜生サロン ⑩ 瓜生元気アップトレーニング

⑪ ネットワーク永山「体操サロン」 ⑫ 永山3丁目近トレクラブ ⑬ 瓜生元気アップ体操 ⑭ 永山いきいき体操 ⑮ ふれあいサロン

**豊ヶ丘** ⑯ 豊ヶ丘3-3 ふれあい会 ⑰ サロン・コスモ ⑱ コスモ近トレ ⑳ 豊ヶ丘4-1 ふれあいおしゃべりサロン

㉑ ふれあいサロンれんげ ㉒ いきいきサロン「げんき会」 ㉓ ふれあいサロン『木の葉』 ㉔ 音楽会 ㉕ 櫛の会 ㉖ 南野カフェ ㉗ 若葉の会 ㉘ うんどう教室 中部地域包括支援センター 永山4-2-5-105 ☎042-375-0017

# 多摩市通いの場MAP

本マップならびに掲載の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 042-373-5616** へ

サロンの種類 : 体操 : 趣味 : 茶話 : 子育て : その他



- |   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <b>1</b> <b>TPH近トレ会</b><br>ザ・パークハウス多摩センター<br>集合室/落合1-36<br>毎週 火曜日 10~11:00              | <b>2</b> <b>オーベル近トレクラブ</b><br>オーベルグランディア多摩中央公園<br>コミュニティスクエア/落合2-32<br>毎週 火曜日 10~11:00            | <b>3</b> <b>OGB会</b><br>(落合活き生きざろん)<br>落合3-1Dブロック集合室/落合3-1-9<br>毎週 月曜日 13:30~14:30   | <b>4</b> <b>ながら運動の会</b><br>多摩市立東落合小学校/落合3-24<br>毎週 土曜日 10~12:00                              | <b>5</b> <b>落合元気くらぶJKK教室</b><br>落合商店街住宅供給公社管理事務所2階<br>/落合4-9-1/毎週 月曜日<br>(第5週・祝日休み) 10~12:00                                    |
| <b>6</b> <b>木曜サロン</b><br>落合Cパーク落合3-4集合所/<br>落合3-4-6<br>毎週 木曜日 10:00~15:30               | <b>7</b> <b>コミュニティサロン<br/>あいあい</b><br>落合3丁目住宅集会所/落合3-5<br>毎週 木曜日 10~12:00                         | <b>8</b> <b>落合4の3 おはなし会</b><br>落合4-3住宅集会所/落合4-3-2<br>毎月 第2・4火曜日 14~16:00   | <b>9</b> <b>落合4の3園芸有志会</b><br>落合4-3住宅集会所/落合4-3-2<br>毎週 土曜日 10~14:00                          | <b>10</b> <b>ふれあい サロン 結</b><br>落合4-4集合所/落合4-4<br>毎週 水曜日 13:30~15:00   |
| <b>11</b> <b>おちよん</b><br>落合4-4集合所/落合4-4<br>毎週 月曜日 14:00~16:00                           | <b>12</b> <b>みんなで元気がつたつ会</b><br>タウンハウス落合5集合所/落合5-3-15<br>①毎週 金曜日 ②毎月 第1・3・5火<br>曜日 ③④⑤10:30~12:00 | <b>13</b> <b>落合5-3カフェ ひだまり</b><br>タウンハウス落合5集合所/<br>落合5-3-15/毎月 ①第2月曜日<br>②第4木曜日 ③④⑤14~15:30                                | <b>14</b> <b>エステートサロン</b><br>エステート落合5団地集会所/<br>落合5-8-21<br>毎月 第2火曜日 14~16:00                 | <b>15</b> <b>おしゃべり広場</b><br>グリーンコープ落合団地集会所/<br>落合6-6/毎月 ①第1・3火曜日<br>②第2・4木曜日 ③④⑤10~12:00  |
| <b>16</b> <b>落合元気くらぶ</b><br>トムハウス/落合6-5<br>毎月 月曜日(第5週・祝日休み)<br>9:30~11:30               | <b>17</b> <b>アルテ体操の会</b><br>アルテ多摩センター内<br>コミュニティリビング/鶴牧1-17<br>毎週 木曜日 10~12:00                    | <b>18</b> <b>プリリアシアの会</b><br>プリリア多摩センター内<br>パーティールーム/鶴牧3-2<br>毎月 第3水曜日 13~16:00  | <b>19</b> <b>プリリア健康体操クラブ</b><br>プリリア多摩センター内<br>エクササイズルーム/鶴牧3-2<br>毎月 木曜日 10~10:30            | <b>20</b> <b>グリーンメゾン鶴牧3 環の会</b><br>グリーンメゾン鶴牧3集合所/鶴牧3-13-11<br>①毎週 水曜日 14:30~16:00<br>②毎月 第1・3土曜日 11~12:30<br>③毎月 第2日曜日 18~22:00 |
| <b>21</b> <b>鶴三会</b><br>タウンハウス鶴牧3丁目団地集会所/<br>鶴牧3-14-20<br>毎月 第3水曜日 10~12:00             | <b>22</b> <b>喫茶くすのき</b><br>タウンハウス鶴牧4集合所/<br>鶴牧4-1-20<br>毎月 第1木曜日 13~16:00                         | <b>23</b> <b>鶴5ふれあいサロン</b><br>鶴牧5丁目集会所ほか/鶴牧5-18-8<br>①毎週 水曜日 10~12:00/14~16:00<br>②毎月 第3木曜日 13~15:00<br>③毎月 第3金曜日 10~12:00 | <b>24</b> <b>鶴5東町会親睦会</b><br>鶴牧5丁目集会所ほか/鶴牧5-18-8<br>①毎月 第1金曜日 14~16:00<br>②毎月 第3金曜日 10~12:00 | <b>25</b> <b>ハイライズタウン親睦の会</b><br>ハイライズタウン鶴牧6集合所/<br>鶴牧6-16<br>毎月 第2日曜日 13~15:00   |
| <b>26</b> <b>元気アップ体操わがやサロン</b><br>からきだ富浦館/鶴牧6-14<br>毎週 木曜日(第5週・祝日休み)<br>13:30~15:00     | <b>27</b> <b>たまでサロン</b><br>二幸産業・NSP健康福祉プラザほか/<br>南野3-15-1<br>毎月 第1月曜日 10~12:00                    | <b>28</b> <b>南野3丁目ふれあいサロン</b><br>南野集会所/南野3-9-22<br>毎月 第3火曜日  | <b>29</b> <b>中沢近トレの会</b><br>エステート中沢集会所/中沢2-11<br>毎週 火・水曜日 10:30~11:30                        | <b>30</b> <b>中沢1丁目団地スマート<br/>エクササイズクラブ</b><br>中沢1丁目団地集会所/中沢1-12-2-1-3階<br>毎週 月曜日(第5週休み) 13:30~15:00                             |
| <b>31</b> <b>近トレゆいま〜る</b><br>たまの道(ゆいま〜る中沢内3F)/<br>中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢<br>毎週 木曜日 10:30~11:00 | <b>32</b> <b>結 からきだの会</b><br>唐木田自治会館/唐木田1-13-2<br>①毎月 第1木曜日 10~12:00<br>②毎週 水曜日 10~11:30          |  |  |   |

サロンの種類 : 体操 : 趣味 : 茶話 : 子育て : その他



- |   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <b>1</b> <b>永山ハイツ体操サロン</b><br>永山ハイツ集会所/永山2-1-6<br>毎週 月曜日 13:30~15:00              | <b>2</b> <b>アイトピ</b><br>諏訪老人福祉館 他/諏訪5-4<br>①毎週 日曜日 10:30~12:00<br>②毎週 木曜日 8~8:30   | <b>3</b> <b>Mayuサロン</b><br>多摩市首訳グループ事務所 他/<br>永山2-15-8<br>毎月 第4土曜日 13:30~15:30                | <b>4</b> <b>永山3-1 ふれあい</b><br>永山3-1集会所/永山3-1-15<br>毎月 第3木曜日 13:00~15:30                          | <b>5</b> <b>永山3-2近トレサロン</b><br>永山3-2集会所/永山3-2-9<br>毎週 水曜日 10~11:30            |
| <b>6</b> <b>すいすいサロン</b><br>永山東集会所 他/永山4-2-1<br>毎週 水曜日 10:30~11:30                 | <b>7</b> <b>いきいきサロン・メソネット永山</b><br>メソネット永山5住地管理組合<br>法人集会所/永山5-17-10<br>毎月 第1火曜日 13:30~15:30   | <b>8</b> <b>サロン5-21</b><br>タウンハウス永山5住地管理組合集会所/<br>永山5-21-35/①毎月 第1・2・4木<br>曜日②毎週 月曜日/10~12:00 | <b>9</b> <b>瓜生サロン</b><br>瓜生集会所/永山6-6-30/①毎月第3<br>火曜日(瓜生ランチ) 9:30~15:30<br>②毎月5日(日の出サロン) 13~16:00 | <b>10</b> <b>瓜生元気アップ<br/>トレーニング</b><br>瓜生集会所/永山6-6-30<br>毎週 月曜日 10:30~12:00   |
| <b>11</b> <b>ネットワーク永山<br/>「体操サロン」</b><br>諏訪老人福祉館/諏訪5-4<br>毎月 第2水曜日 13:30~14:30    | <b>12</b> <b>永山3丁目近トレクラブ</b><br>西永山福祉施設多目的室/<br>永山3-12<br>毎週 火曜日 10:30~12:00   | <b>13</b> <b>瓜生元気アップ体操</b><br>瓜生自治会館/永山2-19-17<br>毎週 水曜日(第5週・祝日休み)<br>13:30~15:00             | <b>14</b> <b>永山イキイキ体操</b><br>永山東集会所/永山4-2-6<br>毎週 金曜日(第5週・祝日休み)<br>①13:30~14:30②15~16:00         | <b>15</b> <b>ふれあいサロン</b><br>永山東集会所/永山4-2-6<br>毎月 第3土曜日                        |
| <b>16</b> <b>月曜会</b><br>グリーンメゾン貝取2集会所/<br>貝取2-2-21<br>毎月 第1・3月曜日 13~15:00         | <b>17</b> <b>茶サロン つむぎ</b><br>エステート貝取2集会所 貝取こぶし館 他/貝取2-6-15<br>①毎週 月曜日(麻生) 13~16:00②毎週 金曜日(近トレ) 13:30~15:00<br>③毎月 第2・4木曜日(カラオケ) 18~21:00 | <b>18</b> <b>サロン・ふれあい貝取</b><br>貝取こぶし館 他/貝取4-5-1<br>毎月 第2土曜日 10~12:00                          | <b>19</b> <b>元気アップサロン</b><br>貝取こぶし館 他/貝取4-5-1<br>毎週 水曜日 10:30~12:00                              | <b>20</b> <b>豊ヶ丘3-3ふれあい会</b><br>豊ヶ丘3-3集会所/豊ヶ丘3-3-6<br>不定期(月1回)                |
| <b>21</b> <b>サロン・コスモ</b><br>コスモフォーラム多摩<br>コミュニティ棟内/豊ヶ丘3-5<br>毎月 第3金曜日 14~16:00    | <b>22</b> <b>コスモ近トレ</b><br>コスモフォーラム多摩<br>コミュニティ棟内/豊ヶ丘3-5<br>毎週 水曜日 10~11:00  | <b>23</b> <b>豊ヶ丘4-1 ふれあい<br/>おしゃべりサロン</b><br>豊ヶ丘4-1集会所/豊ヶ丘4-1-5<br>毎月 第2水曜日 10~12:00          | <b>24</b> <b>ふれあいサロンれんげ</b><br>サポートれんげ/<br>豊ヶ丘4-2-5-105<br>月~金11~17:00                           | <b>25</b> <b>いきいきサロン<br/>「げんき会」</b><br>ゆたか庵/豊ヶ丘4-2-5-109<br>毎月 最終土曜日 10~12:00 |
| <b>26</b> <b>ふれあいサロン「木の葉」</b><br>豊ヶ丘5-1管理組合集会所/<br>豊ヶ丘5-1-14<br>毎月 第3金曜日 14~16:00 | <b>27</b> <b>基楽会</b><br>豊ヶ丘地区市民ホール/豊ヶ丘5-6<br>①毎週 水・金曜日 ②毎月第1・2・4<br>月曜日③毎月 第3火曜日/13~17:00  |   |  |   |

: カフェ : 面談・相談



- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>1</b> <b>すみれカフェ えがお</b><br>カフェ・シナモン/東寺方1-2-12<br>第3金曜日 15~16:30                             | <b>2</b> <b>ふらっとカフェ</b><br>Caféあさの葉/<br>落合6-1-1-108鶴牧商店街内<br>第2土曜日 13~15:00  | <b>3</b> <b>からきだ匠カフェ</b><br>プラネットカフェ/鶴牧2-25-2<br>第4水曜日 14~15:30 |  |
| <b>4</b> <b>みらいの会まのち物忘れ相談室</b><br>TAMA女性センター活動交流室/<br>関戸4-72ヴィータコミュニティ7階/<br>第3日曜日 13:30~15:00 | <b>5</b> <b>TAMA認知症介護者の会いこいの会</b><br>TAMA女性センターワークショップルーム/関戸4-72ヴィータコミュ<br>ニティ7階/第1火曜日 13:30~①ベル永山5階消費生活センター<br>科学室/永山1-5/第3金曜日 13:30~ |   |  |

サロンの種類 : 体操 : 趣味 : 茶話 : 子育て : その他



- |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>1</b> <b>桜ヶ丘まちネット<br/>にごごサロン</b><br>桜ヶ丘集会所/桜ヶ丘1-1-1<br>毎月 木曜日 13:30~16:00         | <b>2</b> <b>サロンかなかな</b><br>桜ヶ丘集会所/桜ヶ丘1-1-1<br>毎月 第1月曜日 13:30~15:30           | <b>3</b> <b>桜ヶ丘元気アップ会</b><br>桜ヶ丘集会所/桜ヶ丘1-1-1<br>毎週 水曜日(第5週・祝日休み)<br>①9:00~10:00 ②10:30~11:30 | <b>4</b> <b>カフェゆう</b><br>ゆう桜ヶ丘/桜ヶ丘1-1-7<br>毎月 第4金曜日 10~12:00                 | <b>5</b> <b>もぐさ井戸端サロン</b><br>三方の森コミュニティ会館/<br>和田1254-12<br>毎月 第2水曜日 13:30~15:00   |
| <b>6</b> <b>三方の森ふれんど広場</b><br>三方の森コミュニティ会館/<br>和田1254-12<br>毎月 第2土曜日 13:30~15:30     | <b>7</b> <b>ラダー三方の森</b><br>三方の森コミュニティ会館/<br>和田1254-12<br>毎月 第1・3火曜日 10~12:00 | <b>8</b> <b>三方の森元気アップ体操クラブ</b><br>三方の森コミュニティ会館/<br>和田1254-12/毎週 木曜日<br>(第5週・祝日休み) 10~12:00   | <b>9</b> <b>みんなで楽しくお食事会</b><br>三方の森コミュニティ会館/<br>和田1254-12<br>毎月 第4水曜日 12:00~ | <b>10</b> <b>ラジオ体操</b><br>三方の森コミュニティ会館横公園<br>和田1254-12<br>毎日7:00~                 |
| <b>11</b> <b>和天元気アップ 体操クラブ</b><br>大栗川・かるがも館/和田2006-4<br>毎週 金曜日(第5週・祝日休み)<br>10~11:30 | <b>12</b> <b>健康体操</b><br>大栗川・かるがも館/和田2006-4<br>毎月 月曜日(第5週・祝日休み)<br>10~12:00  | <b>13</b> <b>東寺方健やかサロン</b><br>東寺方自治会会館/東寺方626-2<br>毎月 第1月曜日 10~12:00                         | <b>14</b> <b>ふらっと東寺方</b><br>東寺方住宅コミュニティサロン/<br>東寺方626-2-3<br>毎週 水曜日 14~16:00 | <b>15</b> <b>いなりづかサロン</b><br>和田稲荷塚集会所/百草1139-2<br>毎週 木曜日(第5週・祝日休み)<br>10:30~12:00 |

サロンの種類 : 体操 : 趣味 : 茶話 : 子育て : その他



- |   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b>1</b> <b>サロン河原倶楽部</b><br>関戸2丁目河原クラブ/関戸2-3-8<br>毎月 第2土曜日 13~15:00                           | <b>2</b> <b>関戸さくら会</b><br>関戸2丁目河原クラブ/関戸2-3-8<br>毎月 第1月曜日 10~12:00                                 | <b>3</b> <b>サロンまちの縁側</b><br>関戸2丁目河原クラブ/関戸2-3-8<br>毎週 木曜日 12:30~16:30                                     | <b>4</b> <b>地域交流スペース やどり木</b><br>地域交流スペースやどり木(貫貫アパート)/<br>関戸2-68-5-106/①毎月 第2・4金曜日<br>②毎週 水曜日 14~18:00 | <b>5</b> <b>3丁目かわせみ会</b><br>関戸3丁目クラブ/関戸3-10-11<br>毎週 月曜日 10~11:30                                    |
| <b>6</b> <b>マドカ・ストレッチ体操サロン</b><br>多摩中学校クラブハウス/<br>関戸3-19-1<br>毎週 木曜日 13:45~15:45              | <b>7</b> <b>この指とまれ</b><br>ボロン/関戸4-10-6<br>週2~3日 メニューにより異なる  | <b>8</b> <b>健康を考える会</b><br>関・一つむぎ館/関戸4-19-5<br>毎週 水曜日 13:30~15:00  | <b>9</b> <b>サロン・フランヴェーヴル</b><br>フランヴェーヴル聖蹟桜ヶ丘2階<br>カフェラウンジ/関戸4-26-1<br>不定期(主に水・金) 14~16:00             | <b>10</b> <b>関戸のり会</b><br>関戸第一クラブ/関戸5-35-3<br>隔月 第1または第2木曜日<br>9:30~14:30                            |
| <b>11</b> <b>みんなの食堂 スプーン</b><br>一ノ宮児童館/一ノ宮1-18-7<br>毎月 第3金曜日(春・夏・冬休み<br>6~7回開催予定) 11:30~13:30 | <b>12</b> <b>一ノ宮けやきサロン</b><br>一ノ宮集会所/一ノ宮1-18-8<br>毎月 第3水曜日(8月除く)<br>14~15:00                      | <b>13</b> <b>たまりばらんど</b><br>個人宅/<br>毎月 第3火曜日 14~16:00  | <b>14</b> <b>1・2・3・4いきいき体操</b><br>桜ヶ丘一宮集会所/<br>一ノ宮4-37-5<br>毎週 水曜日 10~11:30                            | <b>15</b> <b>関一元気会</b><br>関・一つむぎ館/関戸4-19-5<br>毎週 火曜日(第5週・祝日休み)<br>13:30~14:30                        |
| <b>16</b> <b>一ノ宮元気アップ教室</b><br>一ノ宮集会所/<br>一ノ宮1-18-8(小野社境内)<br>毎週 木曜日 14~15:00                 | <b>17</b> <b>俳研サロン</b><br>コンセポル21多摩集会所/<br>愛宕4-31<br>毎月 第3・4水曜日 10:00~12:00                       | <b>18</b> <b>今日より明日へ<br/>~元気アップ体操~</b><br>愛宕2丁目集会所/愛宕2-5-1/毎週<br>火曜日(第5週・祝日休み) 13:30~15:00               | <b>19</b> <b>元気アップ体操クラブ</b><br>愛宕3-5-1集会所/愛宕3-5-1<br>毎週 水曜日(第5週・祝日休み)<br>①13~14:00②14:30~15:30         | <b>20</b> <b>アーケードカフェ</b><br>愛宕コミュニティサロン「悠々」/<br>愛宕1-1-1-105<br>毎月 第2火曜日 13:30~15:00                 |
| <b>21</b> <b>健康麻雀友の会</b><br>多摩市立市民活動・交流センター/<br>貝取1-26-1/毎週 土曜日(月1回<br>日曜日) 9~17:00           | <b>22</b> <b>いきいきサロン 夢の会</b><br>多摩市立市民活動・交流センター/<br>貝取1-26-1<br>毎週 水曜日 14~14:30                   | <b>23</b> <b>いきいき・ポッチャサロン</b><br>多摩市立市民活動・交流センター/<br>貝取1-26-1/毎月第1土曜日9~11:00<br>(13~15:00)③第3水曜日13~15:00 | <b>24</b> <b>はなもものつどい</b><br>グリーンヒル貝取1-40団地集会所/<br>貝取1-28/毎月 第3日曜日<br>(不定期) 10~12:00                   | <b>25</b> <b>サロンかいどりやま</b><br>グリーンヒル貝取1-40団地集会所/貝取<br>1-40-3/①第1・3・4・5水曜日10<br>~10:30②第2土曜日 10~12:00 |
| <b>26</b> <b>おたっしや会</b><br>左田・貝取ふれあい館/左田810<br>毎週 水曜日(第5週休み)<br>①13:30~14:30②15~16:00         | <b>27</b> <b>貝取・元気アップ うんどう教室</b><br>多摩市立市民活動・交流センター/<br>貝取1-26-1/毎週 木曜日(第5週・<br>祝日休み) 10:30~11:30 | <b>28</b>  |  |  |