

移動支援	
スマイルサポート	080-6846-2525
ハンディキャブゆづり葉	042-389-2677
アニー介護タクシー	042-400-5815 080-4297-5835
ノアさんの介護タクシー	0800-500-7315
ケアタクシー つるまき	080-4657-4110
配食サポート	
きっちん空	042-316-9927
キッチンぴっこら	042-372-5729
花ぐるま	042-389-5138
まごころ弁当多摩店	042-400-0592
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
株式会社レバスト	0120-47-0089
やまほうし	042-674-8005
ライフデリ多摩店	042-400-0973
ワタミの宅食 東京多摩南野営業所	0120-321-510
家事支援	
福祉亭ささえあい活動 (諏訪・永山地域のみ)	042-374-3201
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 (多摩市社会福祉協議会)	042-389-3344
多摩市シルバー人材 センター	042-371-3580
ネコサポ(固定電話から) (携帯電話から)	0120-545425 0570-051054
NPO法人ACT多摩たすけ あいワーカーズ つむぎ	042-376-3973
ライフケアサービス(株)	042-339-7777

認知症カフェ
認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場です。事前にお問い合わせの上、お立ち寄りください！(予約が必要な場合有)

ゆいま〜るカフェ だんだん 【ゆいま〜る聖ヶ丘】 (聖ヶ丘 2-22-4)	0120-639-655 (第3土曜 10:30~12:00)
--	---------------------------------------

移動販売

京王ほっとネットワーク ・多摩大学	…毎週水曜 10:10~10:45
・連光寺老人福祉館	…毎週水曜 11:20~11:55



高齢者の総合相談窓口 東部地域包括支援センター

連光寺、聖ヶ丘、
馬引沢、諏訪 担当

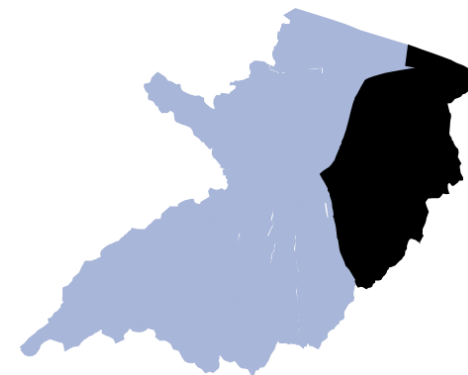
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを総合的に支援する相談窓口です。お困りの事などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

☎ : 042-373-7850

多摩市連光寺 1-1-1
(祝日を除く月~土 9時~17時)

連光寺・聖ヶ丘・ 馬引沢・諏訪エリア

地域活動・支えあいリスト



このパンフレットは該当エリアの活動のうち、地域包括支援センターや社会福祉協議会が把握している高齢者の介護予防・生活支援に関する活動をまとめたものです。詳細は直接お電話にて活動団体もしくは下記にご確認ください。

問い合わせ

**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。



【連光寺地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	にじの会	毎月10日	連光寺 向ノ岡 集会所	373-5616 (社協)
交	木の実カッ	第2火曜	木の実公園 集会所	
体	いきいき ローズ	毎週水曜	木の実公園 集会所	
交	日の出カッ	第2木曜	木の実公園 集会所	
交	京王一の宮 サロン	第4木曜	京王一の宮 自治会集会所	
体	連光寺東部 健幸サロン わわわ (我和輪)	毎週木曜	連光寺東部 集会所	
交	ひなの会	第1・3 水曜	連光寺 志学サロン	

【聖ヶ丘地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	聖ヶ丘 ふれあいサロン	毎週火曜	多摩ニュータウン 聖ヶ丘団地 集会所	373-5616 (社協)
交	サロン ボンジュール	毎週日曜 第3火曜 第1・4 木曜	聖ヶ丘 2丁目 集会所	
交 体	ハナスの会	毎週水曜 第3金曜	聖ヶ丘 3丁目 集会所	
交	ふれあいサロン 「すずめのお宿」	第3木曜	エステート 聖ヶ丘3 集会所	
交 体	聖ヶ丘灯火 サロン	第4土曜 毎週月曜	聖ヶ丘 4丁目 集会所	
交	聖ヶ丘 2丁目 東サロン 「気まま会」	開催内容 によって 異なる	エステート 聖ヶ丘2 集会所・ 広場	
他	ミニ デイベース	隔月 第3土曜	ひじり館	389-2211
体	ニコニコ 元気アップ 体操	毎週金曜 10:00~ (第5週、 祝日は 休み)	ひじり館	直接 会場へ
体	ラジオ体操	毎日 6:30~ 冬季休み	ひじり館前 広場	直接 会場へ

【馬引沢・諏訪地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	茶話会 (諏訪支部) 各丁目開催	1. 第3木曜 2. 第1火曜 3. 第4木曜 4. 第1木曜	1. 永山ハウス 2. 諏訪 集会所 3. 4丁目 談話室 4. 5丁目 集会所	373-5616 (社協)
体	ゆったり 体操 (諏訪支部)	第3火曜	東永山 複合施設 ボランテア 会議室	
交	やまももの 会	第3土曜	ホームタウン諏訪 集会所	
体	ブリア諏訪 2丁目仲間 健賢会	第1・3 火曜	ブリア多摩 ニュータウン C棟マルチルーム	
体	クローバー	第1・3 日曜	諏訪 第2公園 B棟エントランス	
交 体	F棟 みまもり サポート	第3木曜	ブリア 多摩ニュータウン F棟内	
交	ひまわりの 会	第2・3木曜	ブリア 多摩ニュータウン	
体	軽々体操	毎週月曜	諏訪5丁目 会館	
食	カレーの日	第2水曜	馬引沢団地 自治会館	
体	なごやか 健幸体操の 会	毎週木曜	グリーンメゾン 諏訪集会所	
体	はなみずき 近トクラブ	毎週月曜	ゆんハウス諏訪 集会所	
体	すわ 元気アップ会	毎週月曜 10:00~ (第5週は 休み)	諏訪4丁目 大集会所	直接 会場へ
体	月曜会	第2水曜	ブリア 多摩ニュータウン	080- 1064- 0526

「元気塾」をご存知ですか？

リハビリの専門職が生活の不具合を聞きながら、個別の目標やプログラムをたて、週2回4ヶ月間介護予防プログラムを行い、元気になっていただく市の事業（委託事業）です。

要支援1, 2の方及び基本チェックリストで事業対象者となった方が対象になります。（送迎サービスはありません。）参加ご希望の方は、お住いの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。



地域の居場所や活動紹介

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。ご不明な点がございましたら、各活動団体に問い合わせください。

交：交流等 体：体操等 趣：趣味活動等
食：食事等 他：その他 子：子育て