

生活の事、ちょっとお手伝いしてほしい

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
NPO くるみ (一部応相談)	042-675-7410
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
株式会社レパスト	0120-47-0089
やまぼうし	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	
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)

すみれカフェ えがお 【カフェ・シナモン】 (東寺方 1-2-12)	042-311-0500 (第3金曜 15:00~16:30)
あいくるーbande 【特別養護老人ホーム 愛生苑】 (和田 1547)	042-376-3555 (第3月曜 14:00~16:00)

### 移動販売

桜ヶ丘朝市野菜販売 (桜ヶ丘集会所前)	042-371-6091 (毎週木曜午前)
------------------------	--------------------------

## 高齢者の総合相談窓口 西部地域包括支援センター

東寺方(3丁目除く)、落川、百草、  
和田(3丁目除く)、桜ヶ丘、  
関戸6丁目、貝取(地番) 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。

**☎ : 042-389-8850**

多摩市和田1532  
(祝日を除く月~土 9時~17時)

## 桜ヶ丘・和田 百草・落川・東寺方エリア

### 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。



### 【桜ヶ丘地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交 趣	桜ヶ丘 まちねつ にこにこサロン	毎週木曜	桜ヶ丘 集会所	373-5616 (社協)
交	桜 ゆうゆう会	不定期	桜ヶ丘 集会所	389-8850 (包括)
体	桜ヶ丘 元気アップ会	毎週水曜 10:00~ (第5週・ 祝日休)	桜ヶ丘 集会所	直接会場へ
交	カフェゆう H30.10月~	毎月 第1水曜	ゆう 桜ヶ丘	338-7121 (ゆう桜ヶ 丘)

### 【和田地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
体	三方の森 ふれんど広場	第2土曜	三方の森 コミュニティ 会館	373-5616 (社協)
交	もぐさ井戸端 サロン	第2水曜	三方の森 コミュニティ 会館	
体	ラダー 三方の森	第1・3 火曜	三方の森 コミュニティ 会館	
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)	三方の森 コミュニティ 会館	直接会場 へ
体	ラジオ体操	毎日 7:00~	三方の森 コミュニティ 会館 横公園	080-3176 -2897
体	和田元気 アップ体操 クラブ	毎週金曜 13:30~ (第5週 祝日休)	愛生苑	直接会場 へ

### 【東寺方地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
体	ふらっと 東寺方	毎週水曜	東寺方 福祉館	373-5616 (社協)

## 地域の居場所や活動紹介

交 : 交流等    体 : 体操等    趣 : 趣味活動等  
食 : 食事等    他 : その他

掲載している活動日や活動場所は  
 変更になることがあります。  
 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。



## 「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、お住いの地域担当の地域包括支援センターにご相談ください。

