

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
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	
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)

ふらっとカフェ 【ふらっと麻の葉】 (落合 6-1-1-108 鶴牧商店街内)	042-339-6825 (第2土曜 12:00~15:00)
からきだ匠カフェ 【kitchen ティス】 (唐木田 1-6-4)	042-376-2941 (第4水曜 15:00~17:00)

移動販売

京王ほっとネットワーク ・グリーンメゾン鶴牧	…毎週水曜 14:15~14:50
・エステート鶴牧	…毎週木曜 15:25~16:00
・ゆいま〜る中沢	…毎週月曜 14:15~14:50

高齢者の総合相談窓口 多摩センター 地域包括支援センター

鶴牧・落合・南野 2~3 丁目
唐木田・中沢・山王下 担当

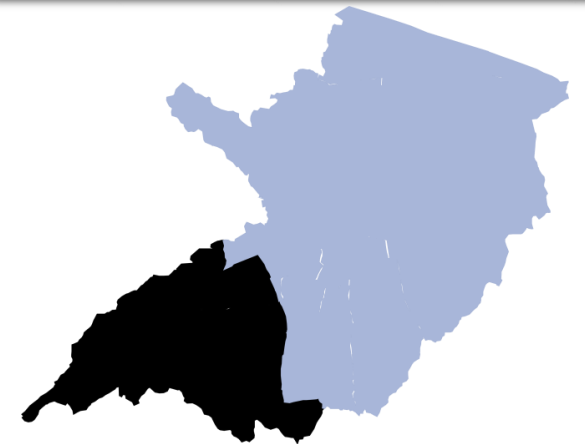
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを総合的に支援する相談窓口です。お困りの事などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

☎ : 042-376-2941

山王下 1-18-2(社会福祉法人 楽友会内)
(祝日を除く月~土 9時~17時)

鶴牧・落合・南野・ 唐木田・中沢・山王下 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。

【南野地区】

活動名	いつ	どこで	連絡先
南野3丁目 ふれあい サロン	第3土曜	南野 集会所	373-5616 (社協)
脳トレ 運動の会	第2.4 月曜	総合福祉 センター	080- 4383- 9796
はつらつ会	第1.3 月曜	総合福祉 センター	373- 4745
すみれ グループ	第1水曜	総合福祉 センター	080- 3126- 5885

唐木田・中沢・山王下地区で何かやってみ
たいという方はお気軽にお問合せ下さい！

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
変更になる場合がございます。
ご不明な点がございましたら、
各活動団体にお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、お住いの地域を担当する
地域包括支援センターにご相談下さい。

【鶴牧地区】

活動名	いつ	どこで	連絡先
グリーンマゼン 鶴牧3 環の会	毎週木曜 第1,3土 第3日曜	グリーンマゼン 鶴牧3 団地集会所	373-5616 (社協)
鶴三会	第3木曜	タウンハウス 鶴牧3団地 集会所	
ブリリア シニアの会	第3水曜	ブリリア 多摩センター内	
喫茶 くすのき	第4木曜	タウンハウス鶴牧4 集会所	
鶴5東町会 親睦会	第2月曜 第4週目 に1回	鶴牧5丁目 集会所	
ハイレイズ 親睦の会	第2日曜	ハイレイズ'タウン 管理事務所 集会所	
ラジオ体操	毎日 6:30~	鶴牧西公園	直接会場へ
わいがサロン	毎週木曜 13:30~ (第5週は 休み)	からきだ 菖蒲館	直接会場へ
菖蒲館 食事会	不定期 (除く 4,8,1月)	からきだ 菖蒲館	338-6333 (からき だ 菖蒲館)

【落合地区①】

活動名	いつ	どこで	連絡先
落合元気 くらぶ	毎週月曜 13:30~ (第5週は 休み)	トムハウス	直接会場 へ
さくらんぼ の会	不定期	トムハウス	376-2941 (包括)
トムハウス 食事会	第2火曜 (4,8,1 月)	トムハウス	371-8806 (トムハウス)

【落合地区②】

活動名	いつ	どこで	連絡先	
落合3-2自治 会ふれあい サロン	毎週 月・火曜	落合3-2 集会所	373-5616 (社協)	
ミタ五々の会	第1水曜 他	落合3-3 集会所		
木曜サロン	第3木曜 (麻雀:毎 週木曜)	落合3-4 団地 集会所		
落合4の3 園芸有志会	第1,3土 第2,4日	落合第4 公園、 集会所他		
落合4の3 おはなし会	第2.4 火曜	落合4-3 集会所		
ふれあいサロン 結	毎週 水曜	落合4-4 集会所		
おしゃべり 広場	第2火曜 第4月曜	グリーンコー プ 落合団地 集会所	090-3693 -3875	
健康集いの会	毎週 水曜	落合4-2 集会所		
吹矢・体操	毎週 土曜	落合管理 事務所 2階		090-8568 -0735
ふれあいサロン 仲間 健康体操	第2.4 木曜	落合管理 事務所 2階		090-8568 -0735
ながら運動 の会	毎週 水曜	東落合 小学校		080-4383 -9796
健康体操	第1.3 金曜	多摩生活 サポート センター		338-3303
水曜会	毎週 水曜	東京医療 学院大学 内	080-1064 -0526	
健康ストレッチ の会	毎週 金曜	東京医療 学院大学 内	080-5023 -4587	
ラジオ体操の会	毎日 6:30~	宝野公園	直接会場へ	

