

三方の森コミュニティ会館横公園

多摩センタ

҆ おしゃべり広場

第4月曜日10~12:00

エリア

グリーンコープ落合団地集会所

落合6-6/毎月第3火曜日・

下落合4-2団地親睦

落合4-2集会所/落合4-2

每週 火曜日 第2・4土曜日

「アルテ体操の会

毎週 水曜日10~12:00

アルテヴィータマンション内

コミュニティリビング/鶴牧

鶴牧5丁目集会所/鶴牧5-18-1

| 南野3丁目ふれあいサロン

唐木田1-43-6/奇数月最終土曜日 第2土曜日

南野3丁目集会所/南野3-9-22

毎月 第3土曜日13~17:00

どーまつカフェ

唐木田李久保自治会館

【 鶴5ふれあいサロン

毎週 水・土曜日14~17:00

サロンウェルカム

(11) ~

毎日 7:00~

ラジオ体操

iii (D 桜ヶ丘まちネット にこにこサロン 桜ヶ丘集会所/桜ヶ丘1-1 毎週 木曜日13:30~16:00

60 · III 三方の森ふれんど広場 三方の森コミュニティ会館/

毎月 第2土曜日13:30~15:30 「 和田元気アップ 体操クラブ 愛生苑/和田1547 毎週金曜日(第5週・祝日休み)

「 オーベル近トレクラブ

オーベルグランディオ多摩中央公園コミュニティスクエア

落合2-32/第1火曜日10~12:00 第2~4火曜日10~11:00

▼落合3-5自治会コミュニ

落合3丁目住宅集会所/落合3-5

ティサロンあいあい

毎週 木曜日10~12:00

▼ 落合元気くらぶ

トムハウス/落合6-5

健康集いの会

毎週 水曜日

落合4-2集会所/落合4-2

ブリリアシニアの会

パーティールーム/鶴牧3-2

毎月 第3水曜日13~16:00

▍鶴5東町会親睦会

毎週 月曜日14~16:00

・たまデフサロン

ふらっとカフェ

落合6-1-1-108鶴牧商店街内

ふらっと麻の葉ん

T さくらカフェ

永山3-2集会所/永山3-2-9

月1回(不定期) 12~14:00

9~12:00

毎月 第3または第4月曜日

鶴牧5T目集会所/鶴牧5-18-1

※第2・4月曜日は14~14:30

総合福祉センター他/南野3-15-1

ブリリア多摩センター内

毎週 月曜日(第5週休み)

東寺方健やかサロン 東寺方自治会会館/東寺方626-2 毎月 第1月曜日(基本) 10~12:00

(落合活き生きさろん)

落合Dブロック集会所/落合3-1

「落合4の3 おはなし会

落合4-3住宅集会所/落合4-3

毎月 第2・4火曜日15~17:00

落合管理事務所2階/落合4-9-1

「グリーンメゾン鶴牧3 環の会

「 ハイライズタウン親睦の会

ハイライズタウン鶴牧6集会所/

総合福祉センター/南野3-15-1

毎月 第2日曜日13~15:00

| 脳トレ運動の会

からきだ匠カフェ

Planet cafe/鶴牧2-25-2

第4水曜日14~16:00

鶴牧6-16

第2・4月曜日

2 毎月 第1・3十曜日11~12:30

ーンメゾン鶴牧3集会所/鶴牧3-13-11

さくらんぼの会

トムハウス/落合6-5

▼ 吹矢・体操

不定期

毎週 月曜日10~11:00

桜ゆうゆう会

不定期

桜ヶ丘集会所/桜ヶ丘1-1

ラダー三方の森

和田1254-12

OGB会

三方の森コミュニティ会館/

毎月 第1・3火曜日10~12:00

「ふらっと東寺方 東寺方地区市民ホール/ 東寺方626-7 毎週 水曜日14~16:00 サロンの種類 🍑:体操

落合3-2自治会

ふれあいサロン

落合3-2集会所/落合3-2

毎週月・火曜日13~17:00

▼落合4の3園芸有志会

落合4-3住宅集会所/落合4-3

トムハウス食事会

トムハウス/落合6-5

第2火曜日(4.8.1月除く)

▼ ふれあいサロン

第2・4木曜日

鶴三会

/鶴牧3-14-20

ラジオ体操

҆ すみれグループ

総合福祉センター/南野3-15-1

鶴牧西公康

毎日 6:30~

第1水曜日

イキイキ健康体操

落合管理事務所2階/落合4-9-1

タウンハウス鶴牧3丁目団地集会所

毎月 第3木曜日10~12:00

10~14:00

毎月 第1・3土曜日 第2・4日曜日

3

桜ヶ丘元気アップ会

毎週水曜日(第5週休み) 10:00~

みんなで楽しくお食事会

桜ヶ丘集会所/桜ヶ丘1-1

三方の森コミュニティ会館/

毎月第4水曜日

すみれカフェ えがお カフェ・シナモン/東寺方1-2-12 第3金曜日15~16:30

サロンの種類 ❤️:体操 👪:交流 🕑:趣味 🖵:食事 ★:子育て 🕊:その他

カフェゆう

毎月第1水曜

ゆう桜ヶ丘/桜ヶ丘1-17-7

かるがも近トレ

大栗川・かるがも館/

毎週 水曜日10:00~

三々五々の会 落合3-3集会所/落合3-3-8 毎月 第1水曜日14~16:30

ふれあい サロン 結

落合4-4集会所/落合4-4

毎週 水曜日13:30~15:00

健康ストレッチの会

「ながら運動の会

東落合小学校/落合3-24

ツル4近トレ会

タウンハウス鶴牧4集会所/

毎週 水曜日10:30~12:00

「 わいがやサロン

▶ 中沢近トレの会

毎週 水曜日10:30~11:30

エステート中沢集会所/中沢2-11

サロンの種類 🍑:体操 👪:交流 🕑:趣味 🖵:食事 ★:子育て 🖋:その他

からきだ菖蒲館/鶴牧6-14

毎週金曜日

21)

毎週 土曜日

▼ みんなで元気はつらつ会 タウンハウス落合5集会所/ 毎週 金曜日10:30~12:00

落合3-4集会所/落合3-4-6

毎週 木曜日10:30~15:30

「 もぐさ井戸端サロン

毎月 第2水曜日 13:30~15:30

「 三方の森元気アップ体操クラブ

和田1254-12/毎週 木曜日(第5

三方の森コミュニティ会館/

あいくる一 Bande

特別養護老人ホーム愛生苑/

(詳細はお問い合せください)

调・祝日休み) 10:00~

和田1547

▼ 木曜サロン

三方の森コミュニティ会館/

▼ラジオ体操の会

東京医療学院大学/落合4-11-17 宝野公園 毎日 6:30

▼ 健康体操 多摩生活サポートセンター内 毎月 第2・4金曜日

喫茶くすのき タウンハウス鶴牧4集会所/ 毎月 第4木曜日13~16:00

「菖蒲館食事会 からきだ菖蒲館/鶴牧6-14

毎週 木曜日(第5週休み) 13:30~ 不定期(4、8、1月除く)

オリーブキッチン 多摩ニュータウンキリスト協会/ 山王下1-13-13

ニコニコ元気アップ体操 ●ゆいまーる聖ヶ丘 第1・4金曜日 ❷ひじり館 第2・3金曜日

211~12:00

毎日(冬季休み)

毎月●第1木曜日10:30~11:30

茶話会諏訪5丁目

諏訪5丁目集会所/諏訪5-2-6

毎月 第1木曜日13:30~15:00

(社協 諏訪支部)

❷第3木曜日13~15:30

ひまわりの会

馬引沢団地自治会館/諏訪1-20-7 毎月 第2水曜日11:30~13:30

グリーンメゾン諏訪集会所/

のんびり馬引沢

毎月第4土曜日10~12:00

馬引沢白治会館/馬引沢2-3-16

諏訪3-2-2

なごやか健幸体操の会

「 ふれあいサロン [すずめのお宿]

エステート聖ヶ丘-3団地集会所

毎月 第3木曜日10~14:00

/聖ヶ斤3-52-16

カレーの日

毎月 第3土曜日15~17:00 タウンハウス諏訪集会所/ 毎週 火・木曜日10:00~12:00

ゆったり体操

会議室/永山3-9

東永山複合施設ボランティア

毎月 第3火曜日10~11:30

16) ~ iii

ハマナスの会

聖ヶ丘3丁目南集会所/聖ヶ丘3-59-1

●毎月 第3金曜日10~16:00 ※8月、

ホームタウン諏訪集会所/諏訪1-7

月は休み 2年週 水曜日10~11:00

111

やまももの会

はなみずき近トレクラブ 毎週 月曜日10:30~12:00

諏訪会館/諏訪5-2 毎週 月曜日14~15:00

永山ハウス集会所/諏訪1-65-1 毎月 第3木曜日13:30~15:00 ゆいま〜るカフェ だんだん

ゆいま〜る聖ヶ丘/聖ヶ丘2-22-4

エリア

永山ハイツ体操サロン 永川ハイツ集会所/永川12-1-毎週 月曜日13:30~15:00

P

▼ Mayuサロン 多摩市音訳グループ繭 事務所/ 毎月 第4土曜日13:30~15:30

健康麻雀友の会

13 · III

サロン5-21

東永山複合施設303/永山3-9

毎週 火・木・土・日曜日9~18:00

タウンハウス永山5住宅管理組合集会所/

永山5-21-35/●毎月第1木曜日

❷毎週 月曜日/10~12:00

毎週 水曜日10:30~12:30 8)* ▼ ネットワーク永山 「体操サロン」

東永山複合施設/永山3-9

「瓜生サロン

毎月 第2水曜日13:30~15:30

瓜生集会所/永山6-6-30/●毎月第3

❷毎月5日13~16:00(五の日サロン)

火曜日9:30~15:30(瓜生ランチ)

「アイ♪ビ

| 毎週 第3木曜日13:30~15:30 9 ~ ▼ いきいきサロン夢の会

東永山複合施設304/永山3-9

毎週 火曜日14~14:30

瓜生元気アップ

瓜生集会所/永山6-6-30

毎週 月曜日10:30~12:00

トレーニング

永山3-1 ふれあい

毎週 金曜日10~12:00 10 * すいすいサロン

【3の2近トレサロン

永山東集会所/永山4-2-6 毎週 水曜日10:30~11:30 ҆ Tふれあいサロン

永山東集会所 毎月 第3土曜日 34 **→ III**

> 「南野カフェ パルシステム東京多摩センター 2階交流ルーム/南野1-2-5 毎週 月曜日13:30~15:30

いきいきサロン 「げんき会」 豊ヶ丘貝取団地集会所/豊ヶ丘4-2-7 毎月 第3土曜日10~12:00

ふれあいサロン 『木の葉』(このは) 豊ヶ丘5-1管理組合集会所/豊ヶ丘 5-1-14/毎月 第3金曜日14~16:00 37 ~

「うんどう教室

第2木曜日10:30~11:30

豊ヶ斤南公康

毎月 ●第1・2・4週月曜日10~11:00 ●第3週月曜日9~14:00 ❸第1・3週金曜日13~16:00

「豊ヶ丘5-3懇話会 豊ヶ丘5-3集会所/豊ヶ丘5-3-11

若葉の会

豊ヶ丘4丁目集会所

毎週木曜日 (第5週・祝日休み) 13:30~15:00

T サロン・コスモ

すわ元気アップ会

毎週月曜日(第5週休み) 10:00~

諏訪4丁目大集会所

28 コスモ近トレ コスモフォーラム多摩 毎週 水曜日10~11:00

Y iii ラウンジ永山

いきいきサロン・メゾネット永山 メゾネット永山-5団地管理組合 法人集会所/永山5-17-10 毎週 火曜日14~16:00 毎月 第1火曜日13:30~15:30

17)~ 永山イキイキ体操 | 月曜会 永山東集会所 グリーンメゾン貝取-2集会所/ 毎週 金曜日14~15:30 貝取2-2-21 毎月 第1・3月曜日13~15:00 (第5週・祝日休み)

19 * 「GM2シニア会 グリーンメゾン貝取-2集会所/ 目取2-2-21 毎週 水曜日11~12:00

20 **~ iii** ▼茶ロン つむぎ エステート貝取-2集会所/貝取2-6-15 ●不定期(月8~10回程度) ❷毎週 水曜日13:30~15:30

「 みのりの会

毎月 第1木・第3金曜日13~17:00

▼ ふれあいサロン 貝取4-4 貝取2-10団地集会所/貝取2-10 ┃ 貝取4-4団地集会所/貝取4-4-11 毎月 第2土曜日10~12:00

毎月 第2・4火曜日13:30~15:30 愛宕第一住宅サロン

/貝取1-28

みのり会

111

サロン河原倶楽

関戸2丁日河原クラブ/関戸2

毎月 第2土曜日13~15:00

3丁目かわせみ会

毎月 第1月曜日11~13:00

関戸3丁日クラブ/関戸3-10-1

関戸第一クラブ/関戸5-35-31

はなもものつどい

月1回(不定期)10~12:00

グリーンヒル貝取1-28団地集会所

一ノ宮元気アップ教室 - / 宮集会所 愛宕第一住宅集会所/愛宕1-1-2 毎週 木曜日(第5週休み)13:00~ 毎週 水曜日・土曜日13~15:00

さぽたま 愛宕2丁目集会所/毎週 火曜日 愛宕4-7-12/月2回

桜ヶ丘近トレ

あいフィットネスサロンさくら

● 毎月 ● 第2金曜日14~16:00

関戸第一クラブ/関戸5-35-3

隔月 第1または第2木曜日

地域交流スペース やどり木

❷第4金曜日17~19:00

地域交流室/関戸1-2-11

毎週 火曜日14~16:00

個人宅/関戸2T目

関戸みのり会

9:30~14:30

(V)~

エリア

サロン・フランヴィーヴル

フランヴィーヴル聖蹟桜ヶ丘2階

毎週 火曜日(第5週休み)13:30~

今日より明日へ

~元気アップ体操~

(第5週・祝日休み) 13:30~

げんきか~い

乞田貝取ふれあい館

每月 第2月曜日10:00~

サロンひなの会

毎月 第1・3水曜日10~16:00

連光寺東部健幸サロン

連光寺東部集会所/連光寺6-21-

iii 🛡

「 サロン・ボンジュール

聖ヶ丘2丁目集会所/聖ヶ丘2-47-15

●毎週 水・日曜日 ●毎月 第1・3 木曜日

€毎月 第3火曜日9:30~13:00

F棟みまもりサポート

毎月 第3木曜日 ●10~12:00

茶話会諏訪2丁目

毎月 第1火曜日13:30~15:00

(社協 諏訪支部)

諏訪集会所/諏訪3-5-2

諏訪2-4F棟エントランス/諏訪2-4

「わわわ」(我和輪)

毎週 木曜日13~15:30

連光寺志学サロン/

O

カフェラウンジ/関戸4-26-1

不定期(月1回)14~16:00

16)

28

関一元気会

すみれカフェ つどい 東京すみれ会

111

毎月 第2火曜日12:30~14:30

聖ヶ丘ふれあいサロン

多摩ニュータウン聖ヶ丘団地集会所

聖ヶ丘2丁目集会所/聖ヶ丘2-47

15/毎週 金曜日10~11:30 ※第3金曜日のみ10~13:00

毎週 火曜日9:30~11:30

木の実サロン

木の実公園集会所/

/聖ヶ丘1-19

金聖会

ラジオ体操

個人宅/諏訪2丁目

訪問看護ステーション1階/ 乞田774-3/第2水曜日

10 **~ iii**

いきいきローズ 木の実公園集会所/ 毎週 水曜日14~16:00

聖ヶ丘2丁目東サロン「気まま会」

エステート聖ヶ丘2丁目東団地集会所/聖ヶ丘2-18-8

●モーニング喫茶 月1回9:30~11:30 ❷健康マージャン 毎週 火曜日

10~16:00(その他、活動内容により曜日、時間等異なる。詳細要問い合せ)

エリア

関戸さくら会

関戸3-19-1

関戸2丁目河原クラブ/関戸2-3-8

マドカ・ストレッチ体操サロン

毎月 第1月曜日10~12:00

多摩中学校クラブハウス/

一ノ宮けやきサロン

- ノ宮集会所/- ノ宮1-18-8

毎月●第3水曜日10~12:00

あたご村いどばた会

愛宕2丁目管理組合集会室/

毎月 第3木曜日12~14:00

サロンかいどりやま

グリーンヒル貝取1-40団地集会所/貝取

1-40-3/❶第1・3・4・5水曜日9:30~

11:002第2水曜日10:30~12:30

毎週 木曜日14~15:30

毎月 10日10~12:00 111 ▼日の出サロン 木の実公園集会所/

サロンの種類 ❤️:体操 🚻:交流 🕑:趣味 🖵:食事 ★:子育て 🕻:その他

「 みんなの食堂 スプーン

毎月 第3金曜日11:30~13:30

My iii ()

たまりばらんど

個人宅/一ノ宮4丁目

和田集会所/和田3丁目

うんどう教室

毎月 第1木曜日10:00~

▼ にじの会

乞田目取ふれあい広場公園

向ノ岡集会所/連光寺1-31-34

:体操 *:交流 (**):趣味 ****: 全事 ***:子育て ***:子育て **:その他

▎ いきいき元気アップ教室

毎週 水曜日(第5週休み) 10:00~

❷第1・2・4・5水曜日13:30~15:00 毎月 第3火曜日14~16:00

111

この指とまれ ポロン/関戸4-10-6 ●毎週 水曜・金曜日11~

16:00 ②毎月 第1月曜日11~15:00 ③毎月 第1火曜日13~15:00

④毎月 第1土曜日14~15:00 **⑤**毎月 第2·4月曜日11~12:00

6毎月 第3月曜日11~15:00 **夕**毎月 第3木曜日11~16:00

サロンまちの縁側

毎週 木曜日14~16:00

関戸2丁目河原クラブ/関戸2-3-8

1・2・3・4いきいき体操

41 * iii () 🖙 * .

元気アップ体操クラブ

愛宕3-5-1集会所/毎週 水曜日

(第5週・祝日休み) 13:30~

毎週 木曜日(第5週・祝日休み)

連光寺志学サロン

●毎月 5日・20日9~13:00

連光寺志学サロン/連光寺2-28-25

おたっしゃ会

乞田貝取ふれあい館

桜ヶ丘一ノ宮集会所/

毎週 木曜日10~12:00

一ノ宮4-37-5

通

場

O

②毎月 第4木曜日12~16:00

❷毎週 木曜日13:30~15:00 7 * iii 京王一の宮サロン 京王一の宮自治会集会所/連光寺4-1 D每月 第4木曜日9:30~14:00

毎月 第2木曜日14~16:00 ②毎週 木曜日14~15:30 iii (D

ふらっと亭 聖ヶ丘2丁目-西 ニコニコサロン エステート聖ヶ丘-西団地集会所/聖ヶ丘2-23 毎月❶第1・3日曜日10~12:00 ❷第2・4火曜日13~15:00

ひじり館/聖ヶ丘2-21-1 毎月 第2木曜日10~12:00 17) ~ III

ミニミニデイサービス

聖ヶ丘灯火サロン 聖ヶ丘4丁目集会所/聖ヶ丘4-12-6 ●毎月 第4土曜日11~13:00 ひじり館/聖ヶ丘2-21-1 ❷毎週 月曜日8:45~10:30 隔月 第3土曜日

ブリリア月曜会 ブリリア多摩ニュータウン

第3土曜日

ブリリア諏訪2丁目イキイキ健賢会 ブリリア多摩ニュータウン C棟マルチルーム/諏訪2-2-C C棟マルチルーム/諏訪2-2-C 毎週 月曜日10~12:00 |毎月 第1・3火曜日10~11:30

茶話会諏訪1丁目 軽々体操 (社協 諏訪支部)

111

24 ~ ▍ サロン・ふれあい貝取 元気アップサロン 貝取こぶし館 他/貝取4-5-1 貝取こぶし館 他/貝取4-5-1 毎月 第2土曜日10~12:00 毎週 水曜日10:30~12:00

豊ヶ丘4-1 ふれあい おしゃべりサロン 豊ヶ丘4-1集会所/豊ヶ丘4-1-5 毎月 第2水曜日10~12:00

> ▼ ふれあいサロンれんげ サポートれんげ/ 豊ヶ丘4-2-5-105 月~金

コーヒータイム エステート豊ヶ丘2-6集会所 毎月 第3水曜日14~16:00

【豊ヶ丘3-3ふれあい会 不定期(月1回)

コスモフォーラム多摩 コミュニティ棟内/豊ヶ丘3-5 毎月 第3金曜日14~16:00

コミュニティ棟内/豊ヶ丘3-5 **O**

碁楽会 豊ヶ丘地区市民ホール/豊ヶ丘5-6 毎週 4~5日13~17:00 (詳細要問い合せ)

> ものカフェ 永山福祉亭/永山4-2-3-104 第4金曜日

貝取4-2-1

第2木曜日

T ネコサポかふぇ

ネコサポステーション内/