

お手伝いしてほしい

相談したい

住み慣れたこの街で
ずっと暮らしたい

桜ヶ丘・和田・百草
落川・東寺方
地域活動・支えあいリスト



宅配のお弁当	
きっちん空	042-316-9927
キッチンぴっころ	042-372-5729
花ぐるま	042-389-5138
まごころ弁当多摩ニュータウン店	042-374-7771
まごころ弁当府中国分寺店	042-336-9899
生活協同組合コープみらい	デリリーコープ受付センター 0120-502-160
やまぼうし	042-674-8005
ライフデリ多摩店	042-400-0973
宅配COOK123	042-330-3123
ワタミの宅食東京多摩南野営業所	0120-321-510
株式会社ヘルシーネットワーク	042-514-9885
遊夢	042-338-4611
配食のられ愛	042-682-3391
家事のお手伝い	
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(多摩社協)	042-389-3344
南多摩会	042-373-5588
多摩市シルバー人材センター	042-371-3580
ネコサボ	0120-545-425
多摩たすけあいワーカーズ つむぎ	042-376-3973
家事代行 プラスライブ	042-338-9468
ケア21 多摩永山	042-311-2421
移動のお手伝い	
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
ハンディキャプゆづり葉	042-389-2677
タクシー	
飛鳥交通ニュータウン(株)	0570-075-770
小田急交通南多摩(株)	0120-59-1123
京王自動車多摩南(株)	042-374-9966

高齢者の総合相談窓口

西部地域包括支援センター

☎389-8850 FAX339-1898

多摩市和田 1532
(祝日を除く月～土 9時から17時)

担当地域：東寺方(3丁目を除く)、落川、百草、
和田(3丁目を除く)、桜ヶ丘、関戸6丁目、
貝取(地番)

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。

地域の身近な相談相手

民生委員 ()
☎ ()
ご自身の担当民生委員をご記入ください。

権利と財産を守る相談窓口

権利擁護センター

☎373-5677 FAX373-5612
住所：南野3-15-1 (月～金 9時～17時)

地域活動への参加のご相談

多摩市社協まちづくり推進担当

☎373-5616 FAX373-6629
住所：関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階
(月～土 8時半～17時15分)

このパンフレットは、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。
詳細は下記にご確認ください。

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)
☎373-5616 FAX373-6629
*掲載希望の団体は、上記までご連絡ください。

地域活動に参加したい

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他
 認…認知症カフェ

【桜ヶ丘地域】

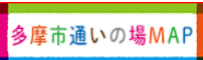
内容	名称	いつ	どこで
交 趣	桜ヶ丘まちネット にこにこサロン	毎週木曜 13:30~	桜ヶ丘 集会所
交	桜ゆうゆう会	不定期	
体	桜ヶ丘 元気アップ会	毎週水曜 9:00~ 11:00~ (第5週・祝 日休み)	ゆう 桜ヶ丘
交	カフェゆう	毎月 第1水曜 13:30~	

サロン等の場所はQRコードからも確認できます



通いの場MAPは、社協窓口
で配布しています。

～QRコードでの通いの場の見方～

- ① スマートフォンのカメラを開く。
- ② 上のQRコードをかざす。
- ③  ←これを押し、表示された番号
を押すと詳細がでできます。

【和田地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	三方の森 ふれんど広場	毎月第2土曜 13:30~	三方の森コ ミュニティ 会館
食	みんなで楽しく お食事会	第4水曜 12:00~ (事前に 食券購入)	
交 趣	もぐさ 井戸端サロン	第2水曜 13:30~	
体	ラダー三方の森	第1・3水曜 10:00~	
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 会館横公園
体	ラジオ体操	毎日 7:00~	
体	かるがも近トレ	毎週火曜 10:00~	大栗川・かる がも館
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
認	あいくるー Bande	不定期	愛生苑

【東寺方地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	ふらっと 東寺方	毎週水曜 14:00~	東寺方福祉館
交 趣 体	東寺方 健やかサロ ン	第1月曜 10:00~	東寺方 自治会館
認	すみれカフ ェえがお	第3金曜	カフェ・シナ モン



※実施時間や場所などが変更になっている場合や
活動を休止している場合もあります。

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へ ☎042-373-5616