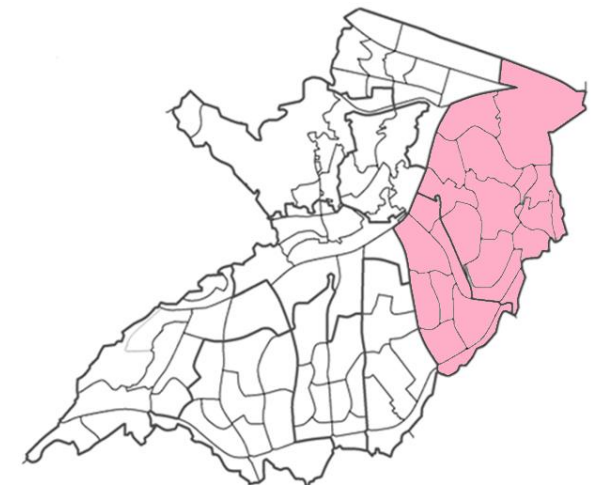


住み慣れたこの街で
ずっと暮らしたい

連光寺・聖ヶ丘
馬引沢・諏訪
地域活動・支えあいリスト



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。

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	デイ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
配食のふれ愛	042-682-3391
家事のお手伝い	
福祉亭(お困りごと)諏訪のみ	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
ネコサポ	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

東部地域包括支援センター

☎373-7850 FAX400-6678

住所：諏訪5-1 諏訪複合教育施設内1階
(日・祝日を除く月～土 9時～17時)
担当地域：連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪
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)

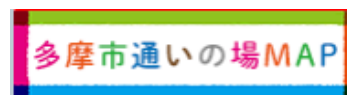
地域活動に参加したい

【連光寺・聖ヶ丘地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	にじの会	毎月10日 10:00~	向ノ岡集会所
交 体	連光寺志学サロン	①毎月5・20日 9:00~ ②毎週木曜 13:30~	連光寺志学サロン
趣	サロンひなの会	1・3水曜 10:00~	連光寺志学サロン
交	木の実サロン	第2火曜 13:30~	木の実公園集会所
体	いきいきローズ	毎週水曜 14:00~	木の実公園集会所
交	日の出サロン	第2木曜 14:00~	木の実公園集会所
食 体	京王一の宮サロン	①第4木曜 9:00~ ②毎週木曜 14:00~	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」(我れん)	毎週木曜 13:00~	連光寺東部集会所
交	聖ヶ丘ふれあいサロン	毎週火曜 9:30~	多摩ニュータウン聖ヶ丘 団地集会所
体	近トレ丘の上	毎週火曜 10:30~	関戸自治会 南田倶楽部
体 交 趣	聖ヶ丘2丁目東サロン「気まま会」	詳細問合せ	エステート聖ヶ丘 2東団地集会所
交	ふらっと亭 ※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があります。	第2木曜 10:00~	ひじり館

内容	名称	いつ	どこで
交	聖ヶ丘2丁目-西 ニコニコサロン	①1・3日曜 10:00~ ②2・4火曜 13:00~	エステート聖ヶ丘 2西団地集会所
交 趣	サロン・ボンジュール	詳細問合せ	聖ヶ丘2丁目集会所
体	金聖会	毎週金曜 10:00~	聖ヶ丘2丁目集会所
交	ふれあいサロン 「すずめのお宿」	第3木曜 10:00~	1F-101聖ヶ丘3団地 集会所
体 交	ハマナスの会	①第3金曜 10:00~ ②毎週水曜 10:00~	聖ヶ丘3丁目南 集会所
体 交	聖ヶ丘灯火サロン	①第4土曜 11:00~ ②毎週月曜 8:45~	聖ヶ丘4丁目集会所
交	ミニミニデイサービス	隔月 第3土曜	ひじり館
体	ニコニコ元気アップ体操	①1・4金曜 ②2・3金曜	① ゆいま〜る聖ヶ丘 ②ひじり館
体	ラジオ体操	毎日(冬季休)	ひじり館前広場

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。

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他
認…認知症カフェ

【馬引沢・諏訪地域】

内容	名称	いつ	どこで
食	カレーの日	第2水曜 11:30~	馬引沢団地自治会館
交	やまももの会	第3土曜 15:00~	ホームタウン諏訪 集会所
体	ブリア諏訪2丁目 イキイキ健賢会	1・3火曜 10:00~	諏訪第2公園
体	ブリアア月曜会	毎週月曜 10:00~	ブリア多摩ニュータウンC 棟礼ホール
体 交	F棟みまもり サポート	第3土曜 ①10:00~ ②11:00~	諏訪2-4F棟エン トランス
交 他	ひまわりの会	①第1木曜 10:30~ ②第3木曜 13:00~	個人宅
体	なごやか健康体操の会	毎週火・木 10:00~	グリーンメゾン 諏訪集会所
体	はなみずき近トレクラブ	毎週月曜 10:30~	タウンハウス 諏訪集会所 (諏訪福祉館)
交	のんびり馬引沢	第4土曜 10:00~	馬引沢自治会館
体	すわ元気アップ会	毎週月曜 10:00~	諏訪4丁目大集会所

~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左の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。

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