

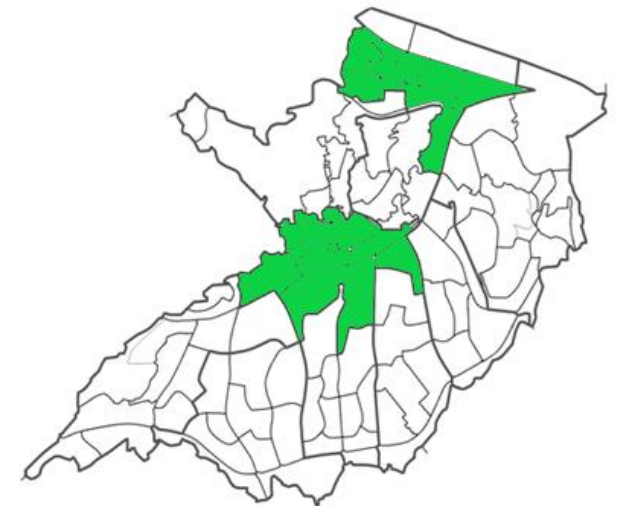
生活のこと、ちょっと

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

関戸・一ノ宮
愛宕・乞田
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。

高齢者の総合相談窓口

北部地域包括支援センター

☎357-3711 FAX400-7774

住所：関戸4-19-5 健康センター3階
(日・祝日を除く月～土 9時～17時)

担当地域：関戸1～5丁目、一ノ宮、愛宕、
東寺方3丁目、和田3丁目、乞田、
永山1丁目、貝取1丁目、豊ヶ丘1丁目
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)

宅配のお弁当

きっちん空	042-316-9927
キッチンぴっくら	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

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

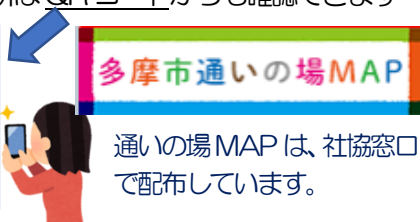
飛鳥交通ニュータウン(株)	0570-075-770
小田急交通南多摩(株)	0120-59-1123
京王自動車多摩南(株)	042-374-9966

地域活動に参加したい

【愛宕地域】

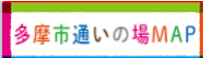
内容	名称	いつ	どこで
交 体	いきいき元気アップ 教室	毎週水曜 10:00～	和田集會 所
交 体	愛宕第一住宅サロン	毎週水・土曜 13:00～	愛宕第一住 宅集會所
交 食	あたご村いどばた会	第3木曜 12:00～	愛宕2丁目 集會所
体	今日より明日へ ～元気アップ体操～	毎週火曜 13:30～ ※第5週・祝日 は休み	
体	元気アップ体操クラ ブ	毎週水曜 13:30～ ※第5週・祝日 は休み	愛宕3-5-1 集會所
食	さぼたま(送迎付き)	月2回	愛宕 4-7- 12

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
を押すと詳細がでています。

※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

【乞田・貝取地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	はなもものつどい	第2木曜 10:00～	グリーンヒル 貝取1-28集 會所
交 体	サロンかいどりやま	毎週水曜 9:30～	グリーンヒル 貝取1-40集 會所
体	うんどう教室	第1木曜 10:00～	乞田貝取ふれ あい広場公園
体	おたっしゃ会	毎週木曜 ①13:30～ ②15:00～ ※第5週・祝 日は休み	乞田貝取ふれ あい館
体	げんきか～い	第2月曜 10:00～	
認	すみれカフェ つど い	第2水曜 14:00～	東京すみれ会 訪問看護ステ ーション1階

【一ノ宮地域】

内容	名称	いつ	どこで
交 体	一ノ宮けやきサロン	毎週水曜 14:00～	一ノ宮集會所
体	一ノ宮元気アップ教 室	毎週木曜 14:00～	
交	たまりばらんど	第3火曜 14:00～	一ノ宮4丁目
交 体	1・2・3・4いきい き体操	毎週木曜 10:00～	桜ヶ丘一ノ宮 集會所
食 交	みんなの食堂・スプ ーン	第3金曜 11:30～	一ノ宮児童館

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他
認…認知症カフェ

【関戸地域】

内容	名称	いつ	どこで
交 体	桜ヶ丘近トレ	毎週火曜 14:00～	あいフィット ネスさくら地 域交流室
交	サロン河原俱樂部	第2土曜 13:00～	関戸河原クラ ブ
交 体	関戸さくら会	第1月曜 10:00～	
交 体	サロンまちの縁側	毎週木曜 12:00～	関戸2丁目
交 食	地域交流スペース やどり木	第2金曜 14:00～ 第4金曜 17:00～	
交 体 食	3丁目かわせみ会	毎週月曜 10:00～	関戸3丁目ク ラブ
交 体	マドカ・ストレッチ 体操サロン	毎週木曜 14:00～	多摩中学校ク ラブハウス
交 体 趣	この指とまれ	活動内容によ って異なる	ポロン
交 趣	サロン・フランヴィ ーヴル	①月1回不定期 ②第1・3水曜 14:00～	フランヴィ ーヴル内2階カ フェ
交	関戸みのり会	2ヶ月毎 第1木曜 9:30～	関戸第一クラ ブ
交 体	みのり会	第2・4火曜 14:00～	
体	関一元気会	毎週火曜 13:30～	関・一つむぎ館