

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
まごころ弁当府中国分寺店	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
宅配 COOK123	042-376-7221
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
ネコサボ(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㈱	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)

すみれカフェ えがお 【カフェ・シナモン】 (東寺方 1-2-12)	042-311-0500 (第3金曜 15:00~16:30)
すみれカフェ つどい 【東京すみれ会訪問看護 ステーション1階】 (乞田 774-3)	042-319-6200 (第2水曜 14:00~16:00)

### 移動販売

京王ほっとネットワーク		
・愛宕 1-1	…毎週水曜	15:25~16:00
・愛宕 1-2	…毎週月・金曜	11:30~12:00
・愛宕 4-1	…毎週月・水・金曜	10:40~11:10



## 高齢者の総合相談窓口 北部地域包括支援センター

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 担当

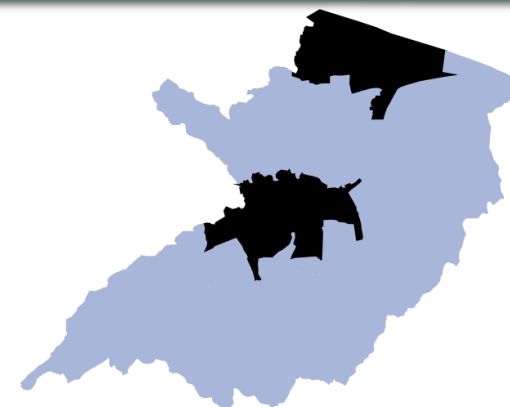
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを総合的に支援する相談窓口です。お困りの事などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

**☎ : 042-357-3711**

多摩市関戸 4-1 9-5 健康センター3 階  
(祝日を除く月~土 9時~17時)

## 関戸・一ノ宮 愛宕・乞田エリア

### 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

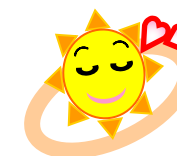
**多摩市社会福祉協議会**  
まちづくり推進担当

(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。



【愛宕地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
体	いきいき 元気アップ教室	毎週水曜 (第5週は 休み)	和田 集会所	373-5616 (社協)
体 交	愛宕 第一住宅 サロン	毎週 水・土曜	愛宕第一 住宅 集会所	
交	あたご村 いどばた会	第3木曜	愛宕 2丁目 管理組合 集会所	
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 集会所	
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)	愛宕 2丁目 集会所	
食	さばたま (送迎付)	月2回	愛宕 4-7-12	319-3318

交:交流等 体:体操等 趣:趣味活動等  
食:食事等 他:その他

地域の居場所や活動紹介

掲載している活動日や活動場所は  
変更になることがあります。  
ご不明な点がございましたら、各活  
動団体に問い合わせください。

【関戸・一ノ宮地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	サロン河原 倶楽部	第2土曜	関戸河原 クラブ	373-5616 (社協)
交	関戸さくら会	第1月曜	関戸河原 クラブ	
体 交	サロンまちの 縁側	毎週木曜	関戸河原 クラブ	
食 交	みんなの食堂 スプーン	第3月曜	関戸河原 クラブ	
交 趣 体	この指とまれ	活動内容 によって 異なる	ポロン	
交	関戸みのり会	2ヶ月毎 第1木曜	関戸第一 クラブ	
体 交	みのり会	第2.4 火曜	関戸第一 クラブ	
体 交	一ノ宮 けやきサロン	毎週水曜	一ノ宮 集会所	
交	たまりばらんど	第3火曜	一ノ宮 4丁目	
交	サロン・ ワンウィグル	月1回	ワン ウィグル内 2階カフェ	
食 交	3丁目 かわせみ会	2ヶ月毎 第3月曜	関戸3丁目 クラブ	
交	地域交流 スペース やどり木	第2.4 金曜	関戸2丁目	
体 交	1・2・3・4 いきいき 体操	毎週木曜	桜ヶ丘一ノ 宮集会所	
体 交	マドカ・ ストレッチ 体操サロン	毎週木曜	多摩中学校 クラブハウス	

【関戸・一ノ宮地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
体 交	桜ヶ丘 近トシ	毎週火曜	あいフィ ットネスサ ロンさくら 地域交流 室	373-5616 (社協)
体	関一元気会	毎週火曜 13:30~ (第5週休)	関・一 つむぎ館	
体	一ノ宮元気 アップ教室	毎週木曜 13:00~ (第5週休)	一ノ宮集 会所	



【乞田・貝取地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
体 交	サロン かいどりやま	毎週水曜	グリーン ヒル貝取 1-40 集会所	373-5616 (社協)
交	はなももの つどい	第2火曜	グリーン ヒル貝取 1-28 集会所	
体	うどん教室	第1木曜 10:00~	乞田貝取 ふれあい 広場公園	
体	おたつしゃ会	毎週木曜 13:30~ (第5週・ 祝日休)	乞田貝取 ふれあい館	
体	げんきか〜い	第2月曜 10:00~	乞田貝取 ふれあい館	