

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	
福祉亭ささえあい活動 (諏訪・永山地域のみ)	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
ネコサポ(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(株)	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)

ゆいま～るカフェ だんだん 【ゆいま～る聖ヶ丘】 (聖ヶ丘2-22-4)	0120-639-655 (第3土曜 10:30~12:00)
---	---------------------------------------

移動販売
京王ほっとネットワーク

- ・連光寺老人福祉館 …毎週火・木 15:00~15:30
- ・聖ヶ丘1丁目19番地 …毎週火・木 15:50~16:20
- ・Brillia 多摩ユウノウ (B棟店舗用車寄せ)
…毎週月・金 15:00~15:30



高齢者の総合相談窓口 東部地域包括支援センター

連光寺、聖ヶ丘、
馬引沢、諏訪 担当

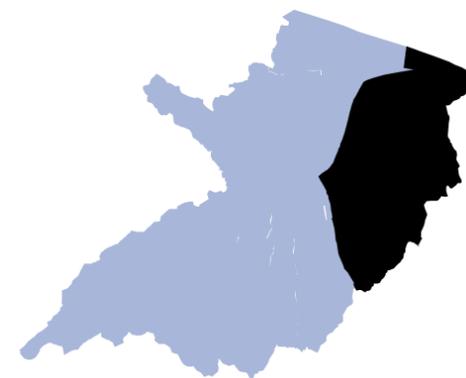
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを総合的に支援する相談窓口です。お困りの事などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

☎ : 042-373-7850

多摩市諏訪5-1 諏訪複合教育施設内1階
(祝日を除く月~土 9時~17時)

連光寺・聖ヶ丘・ 馬引沢・諏訪エリア

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。



【連光寺地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	にじの会	毎月10日	連光寺 向ノ岡 集会所	373-5616 (社協)
交	木の実サロン	第2火曜	木の実公園 集会所	
体	いきいき ローズ	毎週水曜	木の実公園 集会所	
交	日の出サロン	第2木曜	木の実公園 集会所	
交 体	京王一の宮 サロン	毎週木曜	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 (我和輪)	毎週木曜	連光寺東部 集会所	
趣	ひなの会	第1・3 水曜	連光寺 志学サロン	
体	連光寺 志学サロン	毎週木曜	連光寺 志学サロン	

交:交流等 体:体操等 趣:趣味活動等
食:食事等 他:その他 子:子育て

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。

【聖ヶ丘地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	聖ヶ丘 ふれあいサロン	毎週火曜	多摩ニュータウン 聖ヶ丘団地 集会所	373-5616 (社協)
交 趣	サポポングール	毎週日曜 第3火曜 第1・4木曜	聖ヶ丘 2丁目 集会所	
交 体	ハマナスの会	毎週水曜 第3金曜	聖ヶ丘 3丁目 集会所	
交	ふれあいサロン 「すずめのお宿」	第3木曜	エステート 聖ヶ丘3 集会所	
交 体	聖ヶ丘灯火 サロン	第4土曜 毎週月曜	聖ヶ丘 4丁目 集会所	
交	聖ヶ丘 2丁目 東サロン 「気まま会」	開催内容 によって 異なる	エステート 聖ヶ丘2 集会所・ 広場	
交	ふらっと亭	第2木曜	ひじり館	
体	金聖会	毎週金曜	聖ヶ丘 2丁目 集会所	
交 趣	聖ヶ丘 2丁目-西 ニコニコサロン	第1・3日曜 第2・4火曜	エステート 聖ヶ丘 西団地 集会所	
他	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	毎週金曜 10:00~ (第5週、 祝日休)	ゆいまーる 聖ヶ丘 (第1・4金) ひじり館 (第2・3金)	373-5616 (社協)
体	ラジオ体操	毎日 6:30~ 冬季休み	ひじり館前 広場	

【馬引沢・諏訪地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	茶話会 (諏訪支部) 各丁目開催	1.第3木曜 2.第1火曜 3.第1木曜	1.永山ハウス 2.諏訪集会所 3.5丁目集会所	373-5616 (社協)
体	ゆったり 体操 (諏訪支部)	第3火曜	東永山 複合施設 ボランティア 会議室	
交	やまももの会	第3土曜	ホームタウン諏訪 集会所	
体	ブリア諏訪 2丁目件件 健賢会	第1・3火曜	ブリア多摩 ニュータウン C棟マルチルーム	
交 体	F棟 みまもり サポート	第3木曜	ブリア 多摩ニュータウン F棟内	
交 子	ひまわりの会	第2火曜 第3木曜	ブリア 多摩ニュータウン	
体	軽々体操	毎週月曜	諏訪5丁目会館	
食	カレーの日	第2水曜	馬引沢団地 自治会館	
体	なごやか 健幸体操の会	毎週木曜	グリーンメゾン 諏訪集会所	
体	はなみずき 近所クラブ	毎週月曜	夕ヶ丘諏訪 集会所	
交	のんびり 馬引沢	毎月初旬 水・土 交互に開催	馬引沢 自治会館	
体	ブリア 月曜会	毎週月曜	ブリア 多摩ニュータウン	
体	すわ 元気アップ会	毎週月曜 10:00~ (第5週休)	諏訪4丁目 大集会所	

