

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㈱	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)
あいくるーbande 【特別養護老人ホーム 愛生苑】 (和田 1547)	042-376-3555 開催日時については、 お問い合わせください。

## 桜ヶ丘・和田 百草・落川・東寺方エリア

### 地域活動・支えあいリスト



## 高齢者の総合相談窓口 西部地域包括支援センター

東寺方(3丁目除く)、落川、百草、  
和田(3丁目除く)、桜ヶ丘、  
関戸6丁目、貝取(地番) 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。

**☎ : 042-389-8850**

多摩市和田 1532  
(祝日を除く月~土 9時~17時)

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。



## 【桜ヶ丘地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交 趣	桜ヶ丘 まちネット にこにこサロン	毎週木曜	桜ヶ丘 集会所	373-5616 (社協)
交	桜 ゆうゆう会	不定期	桜ヶ丘 集会所	389-8850 (包括)
体	桜ヶ丘 元気アップ会	毎週水曜 10:00～ (第5週・ 祝日休)	桜ヶ丘 集会所	373-5616 (社協)
交	カフェゆう	毎月 第1水曜	ゆう 桜ヶ丘	338-7121 (ゆう桜ヶ丘)

## 【和田地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交 体	三方の森 ふれんど広場	第2土曜 13:30～	三方の森 コミュニティ 会館	373-5616 (社協)
食	みんなで 楽しく お食事会	第4水曜	三方の森 コミュニティ 会館	
交	もぐさ井戸端 サロン	第2水曜	三方の森 コミュニティ 会館	
体	ラダー三方の森	第1・3 火曜	三方の森 コミュニティ 会館	
体	かるがも近トレ	毎週水曜	大栗川・ かるがも館	080-3176 -2897
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	
体	ラジオ体操	毎日 7:00～	三方の森 コミュニティ 会館 横公園	373-5616 (社協)
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	

## 【東寺方地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
体	ふらっと 東寺方	毎週水曜	東寺方 福祉館	373-5616 (社協)
交 体 趣	東寺方 健やかサロン	毎月 第1月 (基本)	東寺方 自治会会館	



## 地域の居場所や活動紹介

交:交流等    体:体操等    趣:趣味活動等  
食:食事等    他:その他

掲載している活動日や活動場所は  
変更になる場合がございます。  
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。  
また、新たな集いの場や体操を始め  
たい方もお気軽にご相談ください。



## 「元気塾」をご存知ですか？

リハビリの専門職が生活の不具合を聞きながら、個別の目標やプログラムをたて、週2回4ヶ月間介護予防プログラムを行い、元気になっていただく市の事業（委託事業）です。  
**要支援1、2の方及び基本チェックリストで事業対象者となった方が対象**になります。（送迎サービスはありません。）参加ご希望の方は、お住いの地域担当の地域包括支援センターにご相談ください。

