

生活の事、ちょっとお手伝いしてほしい

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 (永山・諏訪地域のみ)	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)

ネコサポかふえ 【ネコサポステーション内】 (貝取4-2-1)	042-375-0017 (第2木曜 15:00~16:00)
ものカフェ 【永山福祉亭】(永山名店街 内 永山4-2-3-104)	042-374-3201 (第4金曜 15:00~17:00)

移動販売

- 京王ほっとネットワーク
- ・豊ヶ丘2丁目1番住宅…毎週火曜 10:40~11:20
 - ・豊ヶ丘5丁目1番住宅…毎週金曜 10:40~11:20
 - ・豊ヶ丘5丁目3番住宅…毎週月曜 15:25~16:00
 - ・エステート豊ヶ丘 …毎週金曜 15:25~16:00
 - ・豊ヶ丘4丁目1番住宅 …毎週水曜 11:30~12:00
 - ・エステート貝取3 …毎週水曜 15:50~16:20
 - ・ホームタウン貝取2 …毎週水曜 15:00~15:30

高齢者の総合相談窓口 中部地域包括支援センター

豊ヶ丘2~6丁目、貝取2~5丁目、
南野1丁目、永山2~7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
たら、お気軽にご連絡ください。

☎ : 042-375-0017

永山4-2-5-105(永山名店街内)
(日・祝日を除く月~土 9時~17時)



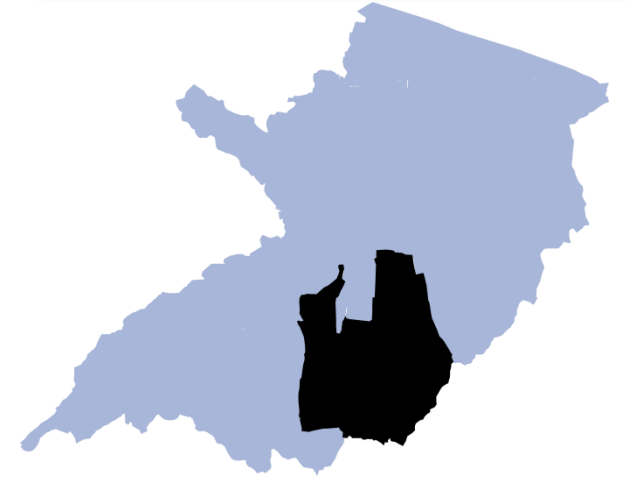
「高齢者見守り相談窓口」も併設しています。

(日・祝日除く月~土 9時~17時)

☎ : 042-357-8877

永山・貝取・豊ヶ丘エリア

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。

【永山地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	永山ハイツ 体操サロン	毎週月曜	永山ハイツ 集会所	373-5616 (社協)
交	Mayu サロ	第 4 土曜	永山 2 丁目	
交	永山 3-1 ふれあい	第 3 木曜	永山 3-1 集会所	
食	さくらカフェ	月 1 回 (不定期)	永山 3-2 集会所	
体	永山 3 の 2 近トサロン	毎週水曜	永山 3-2 集会所	
交	エステ永山3 ふれあいサロン	最終土曜 毎週金曜	エステ 永山3 集会所	
体	エステ永山 近ト教室	毎週月曜	エステ 永山3 集会所	
趣	健康麻雀 友の会	毎週火・木・ 土・日	東永山 複合施設	
体	ネットワーク永山 「体操サロン」	第 2 水曜	東永山 複合施設	
体	いきいきサロン 夢の会	毎週火曜	東永山 複合施設	
交	ラウンジ永山	毎週火曜	永山 4 丁目	
体	すいすいサロン	毎週水曜	永山 東集会所	
交	いきいき サロン・ネット 永山	第 1 火曜	ネット 永山 5 集会所	
交	サロン 5-21	①毎週月曜 ②第 1 木曜	ゆかり 永山 5 集会所	
交 食	瓜生サロン ①5の日サロン ②ランチ	①毎月 5 日他 ②第 3 火曜	瓜生 集会所	
体	瓜生元気 アップトレーニング	毎週月曜	瓜生 集会所	

【永山地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	ふれあいサロン	第 3 土曜	永山東 集会所	337-1813
体	永山いきいき体操	毎週金曜 14:00~ (第 5 週 祝日休み)	永山東 集会所	373-5616 (社協)

【貝取地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	月曜会	第 1.3 月曜	グリーンマンション 貝取 2 集会所	373-5616 (社協)
体	GM2 シア会	毎週水曜	グリーンマンション 貝取 2 集会所	
交	茶サロンつむぎ	不定期	エステ貝取 2 集会所	
交	みのりの会	第 1 木曜 第 3 金曜	貝取 2-10 集会所	
交	ふれあいサロン 貝取 4-4	第 2 土曜	貝取 4-4 集会所	
交	サロン・ふれあい 貝取	第 2 土曜	貝取 こぶし館等	
体	元気アップサロン	毎週水曜	貝取 こぶし館等	

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、
各活動団体にお問い合わせください。

【豊ヶ丘地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	コーヒー タイム	第 3 水曜	豊ヶ丘 2-6 集会所	373-5616 (社協)
交	豊ヶ丘 3-3 ふれあい会	不定期 (月 1 回)	豊ヶ丘 3-3 集会所	
交	サロン・コスモ	第 3 金曜	コスモフォーラム 多摩	
体	コスモ近トレ	毎週水曜	コスモフォーラム 多摩	
交	豊ヶ丘 4-1 ふれあい おしゃべりサロン	第 2 水曜	豊ヶ丘 4-1 集会所	
交	いきいきサロン 「げんき会」	第 3 土曜	貝取・ 豊ヶ丘 集会所	
交	ふれあいサロン 「木の葉」	第 3 金曜	豊ヶ丘 5-1 集会所	
交	豊ヶ丘 5-3 懇話会	不定期	豊ヶ丘 5-3 集会所	
趣	暮楽会	週 4~5 日	豊ヶ丘 市民 ホール	
交 体	南野カフェ	毎週月曜	パルシステム 東京 交流ルーム	
他	ふれあい サロンれんげ	月~金	サポート れんげ	371-4811
体	うどん教室	第 2 木曜 10:30~	豊ヶ丘 南公園	373-5616 (社協)
体	若葉の会	毎週木曜 13:30~ (第 5 週、 祝日休)	豊ヶ丘 4 丁目 集会所	