

地域活動に参加したい

【永山地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	永山ハイツ体操サロン	毎週月曜 13:30~	永山ハイツ集会所
交	Mayu サロン	第4土曜 13:30~	多摩市音訳グループ事務所他
体 交	アイソピ	毎週木・日 8:00~	個人宅 他
交	永山3-1 ふれあい	第3木曜 13:30~	永山3-1 集会所
体	3の2近トレサロン	毎週水曜 10:00~	永山3-2 集会所
体	ネットワーク永山 「体操サロン」	第2水曜 13:30~	譚方地区市民 ホール 他
体	すいすいサロン	毎週水曜 10:30~	永山東集会所
体 交	ラウンジ永山	毎週火曜 14:00~	永山4丁目
交	いきいきサロン・メ ソネット永山	第1火曜 13:30~	メソネット永山・ 5集会所
体 趣	サロン5-21	第1木曜 毎週月曜 10:00~	タウンハウス 永山5集会所
食 趣	瓜生サロン	第3火曜 毎月5日	瓜生集会所
体	瓜生元気アップトレ ーニング	毎週月曜 10:30~	瓜生集会所
体	永山3丁目近トレク ラブ	毎週火曜 10:30~	西永山福祉施設

※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。参加費などがかかる活動もあります。

内容	名称	いつ	どこで
交	ふれあいサロン	第3土曜	永山東集会所
体	永山イキイキ体操 (第5週・祝日休み)	毎週金曜 ①13:30~ ②15:00~	永山東集会所
体	瓜生元気アップ体操 (第5週・祝日休み)	毎週水曜 13:30~	瓜生自治会館
交 食 認	福祉亭	月~土 10:00~	永山福祉亭

【貝取・南野地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	月曜会	1・3月曜 13:00~	グリーンメン 貝取2集会所
体	GM-2 シニア会	毎週水曜 11:00~	貝取2集会所
体 交	茶ロンつむぎ	毎週水曜 13:30~ 不定期	エステート貝取-2 集会所
体	元気アップサロン	毎週水曜 10:30~	貝取こぶし館他
認	ネコサボかひえ	第2木曜 15:00~	貝取商店街 ネコ サボステーション
体 交	南野カフェ	毎週月曜 13:30~	パルシステム東京多 摩センター2階

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。

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他
認…認知症カフェ

【豊ヶ丘地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	コーヒータイム	第3水曜 14:00~	エステート豊ヶ丘 2-6集会所
交	サロン・コスモ	第3金曜 14:00~	コスモフォーラ ム多摩コミュニ ティ棟内
体	コスモ近トレ	毎週水曜 10:00~	豊ヶ丘3-3 集会所
交	豊ヶ丘 3-3 ふれあ い会	不定期	豊ヶ丘3-3 集会所
交	豊ヶ丘 4-1 ふれあ いおしゃべりサロン	第2水曜 10:00~	豊ヶ丘4-1 集会所
交	いきいきサロン 「げんき会」	第3土曜 10:00~	ゆたか庵
交	ふれあいサロン 『木の葉』	第3金曜 14:00~	豊ヶ丘5-1 集会所
趣	碁楽会	週4~5日 13:00~	豊ヶ丘地区 市民ホール
交 体	豊ヶ丘5-3 懇話会	詳細問合 せ	豊ヶ丘5-3 集会所
交	とよよん	月水金 10:00~	豊ヶ丘商店街内
体	うどん教室	第2木曜 10:30~	豊ヶ丘南公園
体	若葉の会	毎週木曜 13:30~	豊ヶ丘4丁目 集会所

～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左のQRコードをかざす。
- ③  ←これを押し、表示された番号
を押すと詳細がでできます。

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

宅配のお弁当	
きっちん空	042-316-9927
キッチンぴっころ	042-372-5729
まごころ弁当多摩稲城店	042-374-7771
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	
福祉亭(お困りごと)永山のみ	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(多摩社協)	042-389-3344
フレンドリー	090-7558-0414
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クス 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
移動販売(販売場所・時間は下記まで)	
京王ほっとネットワーク	0120-84-5410
イトーヨーカドー	080-9585-6602
移動スーパー とくし丸	問合せ: 平日 14時~16時

相談したい

高齢者の総合相談窓口

中部地域包括支援センター

☎375-0017 FAX357-9551

担当地域: 永山2~7丁目、豊ヶ丘2~6丁目、
貝取2~5丁目、南野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。

中部高齢者見守り相談窓口

☎357-8877 FAX375-0055

見守り相談窓口は、高齢者の皆さんの見守りを
支援します。

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

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30分~17時15分)

住み慣れたこの街で
ずっと暮らしたい

永山・貝取・豊ヶ丘
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。