

# 地域活動に参加したい

## 【愛宕地域】

| 内容     | 名称                   | いつ                                       | どこで                     |
|--------|----------------------|--|-------------------------|
| 交      | 俳研サロン                | 第3・4水曜<br>10:00~                         | コンセポール21多摩              |
| 交<br>体 | アーケードカフェ             | 第2火曜<br>13:30~                           | コミュニティサロン<br>悠々(愛宕第一住宅) |
| 体      | 今日より明日へ<br>~元気アップ体操~ | 毎週火曜<br>13:30~<br>※第5週・祝日は休み             | 愛宕2丁目<br>集会所            |
| 体      | 元気アップ体操クラブ           | 毎週水曜<br>①13:00~<br>②14:30~<br>※第5週・祝日は休み | 愛宕3-5-1<br>集会所          |
| 食      | さばたま(送迎付き)           | 月2回                                      | 愛宕4-7-12                |

## 【一ノ宮地域】

| 内容     | 名称                | いつ             | どこで       |
|--------|-------------------|----------------|-----------|
| 交      | 一ノ宮けやきサロン         | 第3水曜<br>14:00~ | 一ノ宮集会所    |
| 体      | 一ノ宮元気アップ教室        | 毎週木曜<br>14:00~ |           |
| 交      | たまりばらんど           | 第3火曜<br>14:00~ | 一ノ宮4丁目    |
| 交<br>体 | 1・2・3・4いきいき<br>体操 | 毎週木曜<br>10:00~ | 桜ヶ丘一ノ宮集会所 |
| 食<br>交 | みんなの食堂・スプーン       | 第3金曜<br>11:30~ | 一ノ宮児童館    |

※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。

## 【乞田・貝取地域】

| 内容     | 名称             | いつ                                       | どこで                 |
|--------|----------------|--|---------------------|
| 交      | はなもものつどい       | 第2木曜<br>10:00~                           | グリーンヒル<br>貝取1-28集会所 |
| 交<br>体 | サロンかいどりやま      | 第1・3・4・5水曜<br>第2土曜<br>10:00~             | グリーンヒル<br>貝取1-40集会所 |
| 体      | うどん教室          | 第1木曜<br>10:00~                           | 乞田貝取ふれあい広場公園        |
| 体      | おたっしゃ会         | 毎週木曜<br>①13:30~<br>②15:00~<br>※第5週・祝日は休み | 乞田・貝取ふれあい館          |
| 体      | げんきか〜い         | 第2月曜<br>10:00~                           | 市民活動・交流センター         |
| 体      | いきいきサロン<br>夢の会 | 毎週水曜<br>14:00~                           |                     |
| 交      | 健康麻雀友の会        | 毎週土曜他<br>10:00~                          |                     |
| 体      | 貝取・元気アップうどん教室  | 毎週水曜<br>13:30~<br>※第5週祝日は休み              |                     |

サロン等の場所はQRコードからも確認できます



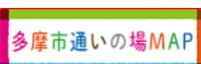
通いの場MAPは、社協窓口で配布しています。

## 【関戸地域】

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事  
他…その他 認…認知症カフェ

| 内容          | 名称                 | いつ                          | どこで                     |
|-------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 交<br>体      | サロン河原俱樂部           | 第2土曜<br>13:00~              | 関戸河原クラブ                 |
| 交<br>体      | 関戸さくら会             | 第1月曜<br>10:00~              |                         |
| 交<br>体      | サロンまちの縁側           | 毎週木曜<br>12:30~              | 関戸2丁目                   |
| 交<br>食      | 地域交流スペース<br>やどり木   | 毎週水曜<br>第4金曜<br>14:00~      |                         |
| 交<br>体      | 3丁目かわせみ会           | 毎週月曜<br>10:00~              | 関戸3丁目クラブ                |
| 交<br>体      | マドカ・ストレッチ<br>体操サロン | 毎週木曜<br>13:45~              | 多摩中学校クラブハウス             |
| 交<br>体<br>趣 | この指とまれ             | 活動内容によって異なる                 | ポロン                     |
| 交<br>趣      | サロン・フランヴィーヴル       | 月1回金曜<br>第3水曜<br>14:00~     | フランヴィーヴル内<br>2階カフェ・ラウンジ |
| 交           | 関戸みのり会             | 2ヶ月毎<br>第1又は第2<br>木曜9:30~   | 関戸第一クラブ                 |
| 体           | 関一元気会              | 毎週火曜<br>13:30~<br>※第5週祝日は休み | 関・一つむぎ館                 |

~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ています。

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                  |
| キッチンぴっくら           | 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<br>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            |                               |
| 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               |

高齢者の総合相談窓口

北部地域包括支援センター

☎357-3711 FAX400-7774

住所: 関戸 4-19-5 健康センター3 階

担当地域: 関戸 1~5 丁目、一ノ宮

北部地域包括支援センター愛宕支所

☎319-6411 FAX319-6412

住所: 愛宕 1-1-2-106 愛宕第一住宅

担当地域: 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

北部高齢者見守り相談窓口

☎319-6410 FAX319-6412

住所: 愛宕 1-1-2-106 愛宕第一住宅

(日・祝日を除く月~土 9時~17時)

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。

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確認ください。

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

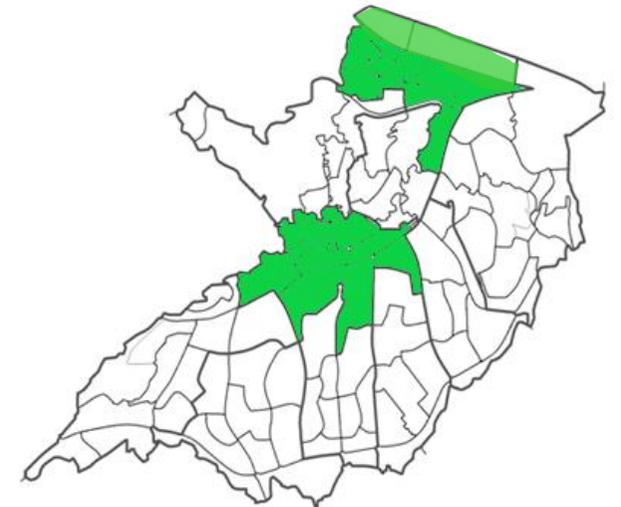
多摩市社協まちづくり推進担当

☎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

関戸・一ノ宮  
愛宕・乞田  
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。