

# 地域活動に参加したい

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他  
 認…認知症カフェ

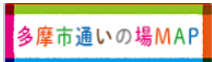
## 【桜ヶ丘地域】

内容	名称	いつ	どこで
交 趣	桜ヶ丘まちネット にここサロン	毎週木曜 13:30~	桜ヶ丘 集会所
交	桜ゆうゆう会	不定期	
体	桜ヶ丘 元気アップ会	毎週水曜 ① 9:00~ ② 10:30~ (第5週・ 祝日休み)	
交	サロン『かなかな』	毎月 第1月曜 13:30~	
交	カフェゆう	毎月 第3水曜 10:30~	ゆう 桜ヶ丘

サロン等の場所はQRコードからも確認できます



～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上の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。

## 【和田地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	三方の森 ふれんど広場	毎月第2土曜 13:30~	三方の森コ ミュニティ 会館
食	みんなで楽しく お食事会	第4水曜 12:00~ (事前に 食券購入)	
交 趣	もぐさ 井戸端サロン	第2水曜 13:30~	
体	ラダー三方の森	第1・3火曜 10:00~	
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)	
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
体	健康体操	毎週火曜 10:00~	
体	和田元気アップ 体操クラブ	毎週金曜 10:00~ (第5週 祝日休)	大栗川・かる がも館
認	あいくるー Bande	不定期	愛生苑

## 【東寺方地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	ふらっと 東寺方	毎週水曜 14:00~	東寺方住宅コ ミュニティサ ロン
交 趣 体	東寺方 健やかサロ ン	第1月曜 10:00~	東寺方 自治会館
認	すみれカフ ェエがお	第3金曜	カフェ・シナ モン



※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。

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

# 相談したい

住み慣れたこの街で  
ずっと暮らしたい

桜ヶ丘・和田・百草  
落川・東寺方  
地域活動・支えあいリスト

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西野営業所	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カーズ 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
ハンディキャブゆづり葉	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

### 西部地域包括支援センター

☎389-8850 FAX339-1898

多摩市和田 1532  
(祝日を除く月~土 9時から17時)

担当地域: 東寺方(3丁目を除く)、落川、百草、  
和田(3丁目を除く)、桜ヶ丘、関戸6丁目、  
貝取(地番)

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

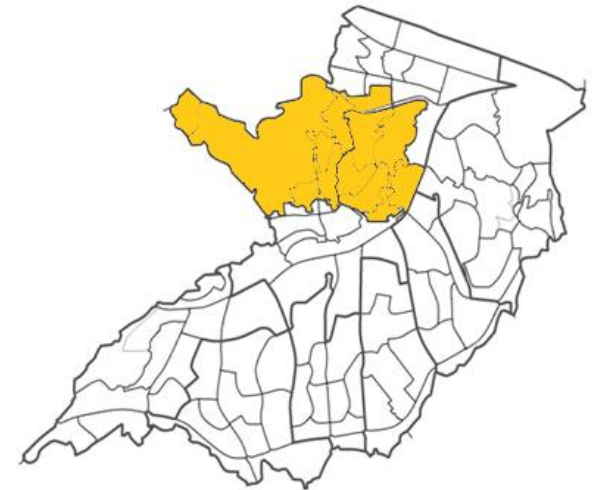
住所: 南野3-15-1 (月~金 9時~17時)

## 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・コミュニティー7階  
(月~土 8時30分~17時15分)



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。