

地域活動に参加したい

【落合地域】

内容	名称	いつ	どこで
体	青木葉地区ラジオ体操	毎日6:30~	鶴ヶ峰公園
認	cafe あさの葉	第2土曜 12~15時	Café あさの葉 落合6-1-1
体	落合元気くらぶ	毎週月曜 9:30~ (第5週休)	TOM HOUSE
交	落合3-2自治会 ふれあいサロン	毎週月・火曜 13:00~	落合3-2集会所
体	OGB会(落合 活き生きさろん)	毎週月曜 13:30~	落合3-1Dプロ ック集会所
体	オーベル近トレ クラブ	毎週火曜 10:00~	オーベル マンション内
食	トムハウス食事 会	不定期	TOM HOUSE
交	落合4の3おは なし会	第2・4火曜 15:00~	落合4-3住宅 集会所
交	おしゃべり広場	第3火曜 第4月曜 10:00~	グリーンコープ 落合団地集会所
体	ふれあいサロン 結	毎週水曜 13:30~	落合4-4集会所
交	三々五々の会	第1水曜 14:00~ (8, 12月は 12:00~)	落合3-3集会所
交	木曜サロン	毎週木曜 10:00~	落合3-4集会所
体 趣	コミュニティ サロンあいあい	毎週木曜 10:00~	落合3丁目住宅 集会所
体 趣	みんなで元気は つらつ会	毎週金曜 10:30~	タウンハウス 落合5集会所
趣	落合4の3園芸 有志会	毎週土曜 10:00~	落合4-3住宅 集会所他

内容	名称	いつ	どこで
体	なから運動の会	毎週土曜 10:00~	東落合小学校
趣	エステートサロ ン	第2火曜 14:00~	エステート落合 集会所
体	いーち健康体操	第2・4金曜 10:15~	いーち

【鶴牧地域】

内容	名称	いつ	どこで
体 交	鶴5東町会親睦 会	毎週月曜 14:00~	鶴牧5丁目 集会所
体	プリリア健康体 操クラブ	毎週木曜 10:00~	プリリア多摩 センター内
交	プリリアシニア の会	第3水曜 13:00~	プリリア多摩 センター内
交	鶴5ふれあいサ ロン	第1・3水曜 11:00~ 第2,4水曜 14:00~	鶴牧5丁目 集会所
交	グリーンメゾン 鶴牧3環の会	毎週木曜 14:30~ ほか	グリーンメゾン 鶴牧3団地集會 所
体	元気アップ体操 わいガヤサロン	毎週木曜 13:30~	からぎだ菖蒲館
交	鶴三会	第3木曜 10:00~	タウンハウス 鶴牧3丁目団地 集会所
交	喫茶くすのき	第1木曜 13:00~	タウンハウス 鶴牧4集会所
交	ハイライズ親睦 の会	第2日曜 13:00~	ハイライズタウ ン鶴牧6集会所
食	菖蒲館食事会	不定期	からぎだ菖蒲館
体	アルテ体操の会	毎週木曜 10:00~	アルテヴィータ マンション内

※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。

体…体操 交…交流 趣…趣味 食…食事 他…その他
認…認知症カフェ

【南野地域】

内容	名称	いつ	どこで
交	たまデフサロン	第4月曜 10:00~	二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 他
交	南野3丁目ふれ あいサロン	不定期	南野3丁目 集会所
体	脳トレ運動の会	第2・4月曜 10:00~	二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ

【唐木田・中沢・山王下等地域】

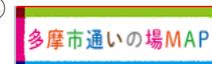
内容	名称	いつ	どこで
体	中沢近トレの会	毎週火・水曜 10:30~	エステート中沢 集会所
認	からぎだ匠カfe	第4水曜 14:00~	Planet Café 鶴牧2-25-2
食	オリーブキッチン	第2金曜	多摩ニュータウ ンキリスト協会
交	どーまつカフェ	奇数月 最終土曜	唐木田李久保 自治会館
体 交	中沢一丁目団地 スマートエクサ サイズクラブ	毎週月曜 13:30~	中沢一丁目団 地集会所

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。

~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
を押すと詳細がでてきます。

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

生活のこと、ちょっと**お手伝い**してほしい**相談**したい

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	
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

多摩センター地域包括支援センター

☎376-2941 FAX376-1815

住所: 山王下1-18-2

(社会福祉法人 楽友会内)

(日・祝日を除く月~土 9時~17時)

担当地域: 鶴牧・落合・南野2~3丁目

唐木田・中沢・山王下

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

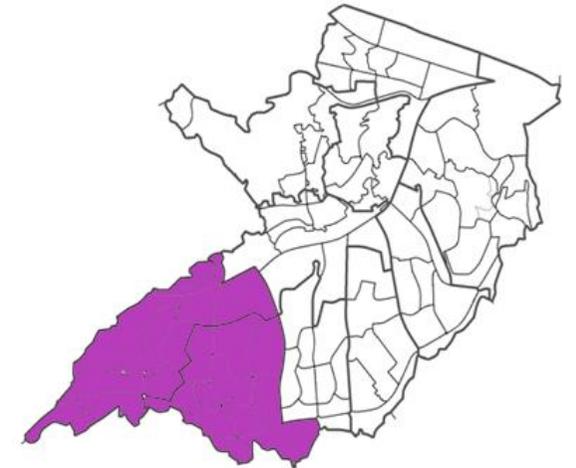
☎373-5677 FAX373-5612

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
ずっと暮らしたい鶴牧・落合・南野
唐木田・中沢・山王下
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。