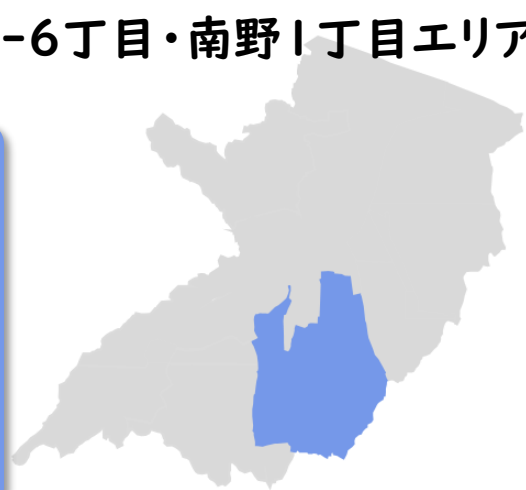


地域活動・支え合いリスト

自分らしい活動・自分にあった活動

探してみませんか？



このリーフレットは、シニアのフレイル予防や生活支援に関する活動をまとめたものです。

※掲載している内容が変更になっている場合がございます。

内容に関するお問い合わせは、下記まで。

※地域活動団体の情報を募集しています。下記お問い合わせ先までご連絡ください。

発行・問い合わせ先

中部 地域包括支援センター内 生活支援コーディネーター

☎042-375-0017

～通いの場等地域活動リスト～



各活動の詳細は、厚生労働省の「介護事業所・生活関連情報検索」でも確認できます。

QRコードはこちら→

※実施時間や場所などが変更になっている場合や、参加費などがかかる活動もあります。

団体名	いつ	どこで	何を
■永山地区■			
永山3丁目近トレクラブ	毎週火曜10:30～12:00	西永山福祉施設多目的室	体話
すいすいサロン	毎週水曜10:30～11:30	永山東集会所	体話
3の2近トレサロン	毎週水曜10:00～11:00	多摩市永山3-2管理事務所	体話
ティーラウンジ	第4土曜14:00～16:00	こぐま保育園 子育て福祉センター	趣
ふれあい近トレ	毎週水曜10:00～11:00	永山3-1住宅集会所	体話
永山イキイキ体操	毎週金曜 2部制 1部)13:30～2部)15:00～ ※5週目・祝日は休み	永山東集会所	体
瓜生元気アップ体操	毎週水曜13:30～14:30 ※5週目・祝日は休み	瓜生自治会館	体
永山あいあいカフェ	第4土曜14:00～15:30	永山団地東集会場 または 中部地域包括支援センター	話認

■貝取・南野地区■

元気アップサロン	毎週水曜10:30～11:45	こぶし館ホール	体認
元気チェック	第2木曜13:30～15:00	こぶし館ホール	体 その他
ポッチャDEげんき会	第3木曜13:30～15:00	こぶし館	体
うきうき近所de元気アップ トレーニング	毎週火曜10:30～11:30	都営貝取2-10集会所	体
南野カフェ	毎週月曜13:30～15:00	パルシステム東京多摩センター 2F交流ルーム	体話

団体名	いつ	どこで	何を
-----	----	-----	----

■豊ヶ丘地区■

ヨーガの会	毎週第2・3・4水曜 10:00~11:20	豊ヶ丘老人福祉館	趣
扇葉会	毎週金曜13:00~15:00	豊ヶ丘老人福祉館	趣 その他
碁楽会(遊友会)	毎週4回(曜日不定) 13:00~17:00	豊ヶ丘市民ホール	趣
トランプ市民ホール	毎週月曜10:00~12:00	豊ヶ丘市民ホール	趣
野の花コーラス	毎週木曜9:30~12:00	豊ヶ丘福祉館	趣
豊ボッチャ	毎週火曜10:00~11:30 (豊ヶ丘福祉館休館日は休み)	豊ヶ丘福祉館	体
若葉の会	毎週木曜13:30~15:00 ※5週目・祝日は休み	豊ヶ丘4丁目集会所	体
ふれあいサロンれんげ	月~金曜11:00~17:00	NPO法人サポートれんげ	趣 話
うんどう教室(豊ヶ丘南)	第2木曜10:30~11:30	豊ヶ丘南公園	体

◇認知症に関する集いの場◇

みらいの会 まちの物忘れ相談室	第3日曜13:30~	ヴィータ・コミュニネ7階 TAMA女性センター活動交流室	問合せ先 080 (3526) 9979 村松
TAMA認知症介護者の会 いこいの会	第1火曜13:30~	ヴィータ・コミュニネ7階 TAMA女性センターワークショップルーム	
	第3金曜13:30~	バルブ永山 ※変更有要問合せ	

体 : 体操やスポーツ	認 : 認知症予防	話 : 茶話会	趣 : 趣味活動
認 カフェ: 認知症カフェ	食 : 会食	学 : 生涯学習	多世代 交 : 多世代交流

多摩市の公式ホームページではシニアのお役立ち情報を探しやすくしています。



たまびより 🔍

で検索

QRコードはこちらから→



地域支え合いリスト 2026.2版 ~困ったときに 活用してみよう~

【高齢者の総合相談窓口】

中部地域包括支援センター ☎ **042-375-0017**

※日・祝日を除く月～土 9時から17時

担当地域

永山2-7丁目・貝取2-5丁目・豊ヶ丘2-6丁目・南野1丁目

中部高齢者見守り相談窓口 ☎ **042-357-8877**

【地域の身近な相談相手】

民生委員

お住まいの地域の担当者については
多摩市役所福祉総務課へ

☎ **042-338-6889**

【権利と財産を守る相談窓口】

権利擁護センター

多摩市南野3-15-1
(月～金 9時から17時)

☎ **042-373-5677**

【生活支援サービス】

※詳細は、各店舗にお問い合わせ下さい

宅配のお弁当

きっちゃん空

☎ 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)

☎ 0120-502-160

やまぼうし (※対応エリアは要相談)

☎ 042-674-8005

ワタミの宅食 東京多摩南野営業所

☎ 0120-321-510

配食のふれ愛 (多摩店)

☎ 042-682-3391

移動のお手伝い

ハンディキャブゆづり葉

☎ 042-389-2677

【家事のお手伝い】

たすけあい有償活動 (多摩社協)

☎ 042-389-3344

多摩たすけあいワーカーズつむぎ

☎ 042-376-3973

多摩生活サポートセンター

☎ 042-338-3303

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

ヤマト運輸(株)ネコサポ多摩ニュータウン営業所

☎ 0120-545-425

ダスキンライフケア府中ステーション

☎ 0120-23-6340

シニアライフ相談サロンめーぶる

多摩ニュータウン店 (中央企画株式会社)

☎ 042-371-0303

株式会社クラウドケア

☎ 0120-972-790