

関戸1-5丁目・一ノ宮・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丁目エリア

## 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ことがございます。

内容に関するお問合せは、下記まで。

※地域活動団体の情報を募集しています。下記お問合せ先までご連絡ください。

発行・問合せ先

**北部**地域包括支援センター愛宕支所内 生活支援コーディネーター

**☎042-319-6411**

# ～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
-----	----	-----	----

## ■愛宕地区■

元気アップ体操クラブ	毎週水曜 2部制 1部)13:00～2部)14:30～ ※5週目、祝日は休み	愛宕かえで館2F	体認
今日より明日へ ～元気アップ体操～	毎週火曜13:30～15:00 ※5週目、祝日は休み	愛宕2丁目5-1集会所	体認
健幸近トレ会	毎週金曜10:00～11:00	愛宕第5ブロック集会所	体
愛-4すこやか100 元気アップ体操教室	毎週水曜 2部制 1部)13:00～2部)14:30～ ※5週目、祝日は休み	愛宕4丁目団地第2集会所	体認
俳研サロン	第3・4水曜10:00～ ※臨時会もあり	コンセボール21多摩集会所	その他 趣
アーケードカフェ	第2火曜13:30～15:00	コミュニティサロン悠々 (愛宕第一商店街)	多世代 交 話

## ■乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目地区■

おたっしゃ会	毎週木曜 2部制 1部)13:30～2部)15:00～ ※5週目、祝日は休み	乞田・貝取ふれあい館3F	体認
うんどう教室(乞田)	第1木曜10:00～11:00	乞田貝取ふれあい広場公園	体
サロン かいどりやま	第1.3.4.5水曜10:00～11:00 第2土曜10:00～11:00	グリーンヒル貝取1-40団地 集会所	体 話
いきいきサロン夢の会	毎週水曜14:00～14:30	市民活動・交流センター	体 趣
貝取・元気アップ うんどう教室	毎週木曜10:30～11:30 ※5週目、祝日は休み	市民活動・交流センター	体認
いきいきポッチャサロン	第1・3水曜13:00～15:00 第2土曜10:00～12:00	市民活動・交流センター	体
ヒルサイド近トレ会	毎週金曜10:00～11:30頃 ※途中参加、離脱可能	ヒルサイドテラス豊ヶ丘 管理組合集会場	体 話
はなもものつどい	毎月第3火曜10:00～ ※変則のため団地掲示板要確認	関戸河原クラブ	体 話
健康麻雀友の会	毎週火曜・土曜9:00～17:00 ※祝日は休み ※不定期開催・休みあり	市民活動・交流センター	趣 認

団体名	いつ	どこで	何を
-----	----	-----	----

■ 関戸地区 ■

関一元気会	毎週火曜13:30~14:30 ※5週目、祝日は休み	関・一つむぎ館 3F	体 認
この指とまれ	不定期 ※要問合せ	ポロン (関戸4丁目)	体 趣
3丁目かわせみ会	毎週月曜10:00~11:30	関戸3丁目クラブ	体
健康を考える会	毎週金曜13:30~15:00	ザ・スクエア 集会室	体 学
サロンまちの縁側	毎週木曜12:30~15:00	関戸河原クラブ集会所	体 話
関戸さくら会	第1月曜10:00~11:00	関戸河原クラブ	体 話
サロン・フランヴィーブル	不定期月2回程度 14:00~ ※要問合せ	フランヴィーブル聖蹟桜ヶ丘 2階	話
マドカ・ストレッチ体操サロン	毎週木曜14:00~15:30 ※8月は休み	多摩中学校クラブハウス	体
サロン河原倶楽部	第2土曜13:00~14:30	関戸河原クラブ	趣 話

■ 一ノ宮地区 ■

一ノ宮元気アップ教室	毎週木曜14:00~15:00	一ノ宮集会所 (小野神社境内)	体 認
一ノ宮けやきサロン	第3水曜14:00~	一ノ宮集会所 (小野神社境内)	話
たまりばらんど	第3火曜14:00~16:00 ※途中参加、退出も可能	たまりばらんど	多世代 交 話
1.2.3.4いきいき体操	毎週木曜10:00~11:30 ※5週目は休み	桜ヶ丘一ノ宮集会室	体 話

◇ 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・コミュニエ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 いきいの会	第1火曜13:30~ 第3金曜13:30~	ヴィータ・コミュニエ7階 TAMA女性センターワークショップルーム 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→



# 地域支え合いリスト ~困ったときに 活用してみよう~

【高齢者の総合相談窓口】 ※日・祝日を除く月～土 9時から17時

北部地域包括支援センター

☎ **042-357-3711**

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

☎ **042-319-6411**

担当地域

永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目・乞田  
愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目

北部高齢者見守り相談窓口

☎ **042-319-6410**

【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

ダスキん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