

多摩市通いの場MAP

「多摩市通いの場MAP」は多摩市社会福祉協議会が支援する「ふれあい・いきいきサロン」等（2023年8月31日現在）をまとめたものです。
ウラ面に各サロンの実施状況など詳細情報一覧を掲載しておりますのであわせてご活用ください。

本マップならびに掲載のサロン等に関するお問合せは **多摩市社会福祉協議会 042-373-5616** へ

西部エリア

桜ヶ丘 ① 桜ヶ丘まちネットにここにサロン ② サロンかなかな ③ 桜ヶ丘元気アップ会 ④ カフェゆう

和田 ⑤ もぐさ井戸端サロン ⑥ 三方の森ふれんど広場 ⑦ ラダー三方の森 ⑧ 三方の森元気アップ体操クラブ

⑨ みんなで楽しくお食事会 ⑩ ラジオ体操 ⑪ 和田元気アップ 体操クラブ ⑫ 健康体操

東寺方 ⑬ 東寺方健やかサロン ⑭ ふらっと東寺方 ⑮ いなりづかサロン

認知症カフェ ① すみれカフェ えがお

西部地域包括支援センター 和田1532 ☎042-389-8850

多摩センターエリア

落合 ① TPH近トレ会 ② オーベル近トレクラブ

③ OGB会（落合生き生きさろん） ④ ながら運動の会 ⑤ 落合元気くらぶJ&KK教室

⑥ 木曜サロン ⑦ コミュニティサロン あいあい ⑧ 落合4の3 おはなし会 ⑨ 落合4の3 園芸有志会

⑩ ふれあいサロン 結 ⑪ おちよん ⑫ みんなで元気はつたつ会

⑬ 落合5-3カフェ ひだまり ⑭ エステートサロン ⑮ おしゃべり広場 ⑯ 落合元気くらぶ

鶴牧 ⑰ アルテ体操の会 ⑱ ブリリアシアの会 ⑲ ブリリア健康体操クラブ

⑳ グリーンメゾン鶴牧3 環の会 ㉑ 鶴三会 ㉒ 喫茶くすのき

㉓ 鶴5ふれあいサロン ㉔ 鶴5東町会親睦会

㉕ ハイライズタウン親睦の会 ㉖ 元気アップ体操わいガヤサロン

南野 ㉗ たまデフサロン

㉘ 南野3丁目ふれあいサロン

唐木田・中沢・山王下等地区

㉙ 中沢近トレの会

㉚ 中沢1丁目団地スマートエクササイズクラブ

㉛ 近トレゆいま〜る

㉜ 結 からぎだの会

認知症カフェ

㉝ ふらっとカフェ

㉞ からぎだ匠カフェ

多摩センター地域包括支援センター 山王下1-18-2 ☎042-376-2941

北部エリア

関戸 ① サロン河原倶楽部 ② 関戸さくら会 ③ サロンまちの縁側 ④ 地域交流スペース やどり木 ⑤ 3丁目かわせみ会

⑥ マドカ・ストレッチ体操サロン ⑦ この指とまれ ⑧ 健康を考える会 ⑨ サロン・フランヴィーヴル

⑩ 関戸みのり会 ⑪ みんなの食堂 スプーン ⑫ 一ノ宮けやきサロン ⑬ たまりばらんど

⑭ 1・2・3・4 いきいき体操 ⑮ 関一元気会 ⑯ 一ノ宮元気アップ教室

愛宕 ⑰ 俳研サロン ⑱ 今日より明日へ〜元気アップ体操〜

⑲ 元気アップ体操クラブ ⑳ アーケードカフェ

乞田・貝取 ㉑ 健康麻雀友の会 ㉒ いきいきサロン 夢の会

㉓ いきいき・ボッチャサロン ㉔ はなもものつどい

㉕ サロンかいどりやま ㉖ おたっしや会

㉗ 貝取・元気アップうどん教室 ㉘ うんどう教室

認知症相談など ㉙ みらいの会まちの物忘れ相談室

5a 5b TAMA認知症介護者の会 いこいの会

北部地域包括支援センター
関戸4-19-5 多摩市立健康センター 3階 ☎042-357-3711

北部地域包括支援センター愛宕支所
愛宕1-1-2-106 愛宕第一住宅 ☎042-319-6411

東部エリア

連光寺 ① にじの会 ② サロンひなの会

③ 木の実サロン ④ いきいきローズ ⑤ 京王一の宮サロン

⑥ 連光寺東部健康サロン「わわわ」(我和輪) ⑦ 連光寺しあわせ元気アップ会

聖ヶ丘 ⑧ 聖ヶ丘ふれあいサロン ⑨ 近トレ・丘の上 ⑩ ふらっと亭

⑪ 聖ヶ丘2丁目東サロン「気まま会」 ⑫ 聖ヶ丘2丁目一西 ニコニコサロン

⑬ サロン・ボンジュール ⑭ 金聖会 ⑮ ふれあいサロン「すずめのお宿」

⑯ 聖ヶ丘灯火サロン ⑰ ニコニコ元気アップ体操 ⑱ ミニミニデイサービス

馬引沢・諏訪 ⑲ やまものの会 ⑳ ブリリアカフェ ㉑ さくらんぼの会 アダプト班

㉒ F棟みまもりサポート ㉓ ひまわりの会 ㉔ なごやか健康体操の会 ㉕ はなみずぎ近トレクラブ

㉖ みんなで楽しく「和（なごみ）の会」 ㉗ のんびり馬引沢 ㉘ いきいき健賢会 ㉙ すわ元気アップ会

東部地域包括支援センター 諏訪5-1 諏訪複合教育施設内 ☎042-373-7850

中部エリア

永山 ① 永山ハイツ体操サロン ② アイノビ ③ Mayuサロン ④ 永山3-1 ふれあい ⑤ 永山3-2 近トレサロン

⑥ すいすいサロン ⑦ いきいきサロン・メゾネット永山 ⑧ サロン5-21 ⑨ 瓜生サロン ⑩ 瓜生元気アップトレーニング

⑪ ネットワーク永山「体操サロン」 ⑫ 永山3丁目近トレクラブ ⑬ 瓜生元気アップ体操 ⑭ 永山イキイキ体操 ⑮ ふれあいサロン

豊ヶ丘 ⑯ 豊ヶ丘3-3 ふれあい会 ㉑ サロン・コスモ ㉒ コスモ近トレ ㉓ 豊ヶ丘4-1 ふれあいおしゃべりサロン

㉔ ふれあいサロンれんげ ㉕ いきいきサロン「げんき会」 ㉖ ふれあいサロン『木の葉』 ㉗ 基楽会 ㉘ 櫛の会 ㉙ 南野カフェ ㉚ 若葉の会 ㉛ うんどう教室

中部地域包括支援センター 永山4-2-5-105 ☎042-375-0017

サロンの種類 ♪:体操 🕒:趣味 🍵:茶話 🌸:子育て 📢:その他



多摩センター
エリア

11 おちよん
落合4-4集会所／落合4-4
毎週 月曜日14:00～16:00

17 アルテ体操の会
アルテヴィータマンション内
コミュニティリビング／鶴牧1-17
毎週 木曜日10～12:00

23 鶴5ふれあいサロン
鶴牧5丁目集会所ほか／鶴牧5-18-8
①毎週 水曜日10～12:00、④14～16:00
②毎月 第3木曜日13～15:00
③毎月 第3・4金曜日10～12:00

29 中沢近トレの会
エステート中沢集会所／中沢2-11
毎週 火・水曜日10:30～11:30

1 TPH近トレ会
ザ・パークハウス多摩センター
集会所／落合1-36
毎週 火曜日10～11:00

6 木曜サロン
落合Cブロック落合3-4集会所／
落合3-4-6
毎週 木曜日10:00～15:30

12 みんなで元気はつらつ会
タウンハウス落合5集会所／落合5-3-15
①毎週 金曜日 ②毎月 第1・3・5火
曜日 ③④10:30～12:00

18 プリリアシニアの会
プリリア多摩センター内
パーティールーム／鶴牧3-2
毎月 第3木曜日13～16:00

24 鶴5東町会親睦会
鶴牧5丁目集会所ほか／鶴牧5-18-8
①毎週 月曜日14～15:00
②毎月 第1金曜日14～16:00
③毎月 第3金曜日10～12:00

30 中沢1丁目団地スマート
エクササイズクラブ
中沢1丁目団地集会所／中沢1-12-2-1-3階
毎週 月曜日(第5週日休み)13:30～15:00

2 オーベル近トレクラブ
オーベルグランディオ多摩中央公園
コミュニティスクエア／落合2-32
毎週 火曜日10～11:00

7 コミュニティサロン
あいあい
落合3丁目住宅集会所／落合3-5
毎週 木曜日10～12:00

13 落合5-3カフェ ひだまり
タウンハウス落合5集会所／
落合5-3-15／毎月 ①第2月曜日
②第4木曜日 ③④14～15:30

19 プリリア健康体操クラブ
プリリア多摩センター内
エクササイズルーム／鶴牧3-2
毎月 木曜日10～10:30

25 ハイライズタウン親睦の会
ハイライズタウン鶴牧6集会所／
鶴牧6-16
毎月 第2日曜日13～15:00

31 近トレゆいま～る
たまの道(ゆいま～る中沢13F)／
中沢2-5-3 ゆいま～る中沢
毎週 木曜日10:30～11:00

3 OGB会
(落合活き生きざろん)
落合3-1Dブロック集会所／落合3-1-9
毎週 月曜日13:30～14:30

8 落合4の3 おはなし会
落合4-3住宅集会所／落合4-3-2
毎月 第2・4火曜日14～16:00

14 エステートサロン
エステート落合5団地集会所／
落合5-8-21
毎月 第2火曜日14～16:00

20 グリーンメゾン鶴牧3 環の会
グリーンメゾン鶴牧3集会所／鶴牧3-13-11
①毎週 水曜日14:30～16:00
②毎月 第1・3・5火曜日11～12:30
③毎月 第2日曜日18～22:00

26 元気アップ体操わいがやサロン
からきだ富満館／鶴牧6-14
毎週 木曜日(第5週・祝日休み)
13:30～15:00

32 結 からきだの会
唐木田自治会館／唐木田1-13-2
①毎月 第1木曜日10～12:00
②毎週 水曜日10～11:30

4 ながら運動の会
多摩市立東落合小学校／落合3-24
毎週 土曜日10～12:00

9 落合4の3園芸有志会
落合4-3住宅集会所／落合4-3-2
毎週 土曜日10～14:00

15 おしゃべり広場
グリーンコープ落合団地集会所／
落合6-6／毎月 ①第1・3火曜日
②第2・4火曜日 ③④10～12:00

21 鶴三会
タウンハウス鶴牧3丁目団地集会所／
鶴牧3-14-20
毎月 第3木曜日10～12:00

27 たまデフサロン
二幸産業・NSP健康福祉プラザほか／
南野3-15-1
毎月 第1月曜日10～12:00

32 結 からきだの会
唐木田自治会館／唐木田1-13-2
①毎月 第1木曜日10～12:00
②毎週 水曜日10～11:30

5 落合元気くらぶJKK教室
落合商店街住宅供給公社管理事務所2階
／落合4-9-1／毎週 月曜日
(第5週・祝日休み)10～12:00

10 ふれあい サロン 結
落合4-4集会所／落合4-4
毎週 水曜日13:30～15:00

16 落合元気くらぶ
トムハウス／落合6-5
毎週 月曜日(第5週・祝日休み)
9:30～11:30

22 喫茶くすのき
タウンハウス鶴牧4集会所／
鶴牧4-1-20
毎月 第1木曜日13～16:00

28 南野3丁目ふれあいサロン
南野集会所／南野3-9-22
毎月 第3火曜日

サロンの種類 ♪:体操 🕒:趣味 🍵:茶話 🌸:子育て 📢:その他



中部
エリア

11 ネットワーク永山
「体操サロン」
諏訪老人福祉館／諏訪5-4
毎月 第2水曜日13:30～14:30

22 コスモ近トレ
コスモフォーラム多摩
コミュニティ棟内／豊ヶ丘3-5
毎週 水曜日10～11:00

28 樺の会
メゾン豊ヶ丘2集会所／
豊ヶ丘2-15
毎週 金曜日10～12:00

1 永山ハイツ体操サロン
永山ハイツ集会所／永山2-1-6
毎週 月曜日13:30～15:00

6 すいすいサロン
永山東集会所 他／永山4-2-1
毎週 水曜日10:30～11:30

12 永山3丁目近トレクラブ
西永山福祉施設多目的室／
永山3-12
毎週 火曜日10:30～12:00

17 茶サロン つむぎ
エステート貝取2集会所 貝取こぶし館 他／貝取2-6-15
①毎週 月曜日(麻生)13～16:00②毎週 金曜日(近トレ)13:30～15:00
③毎月 第2・4木曜日(カラオケ)18～21:00

23 豊ヶ丘4-1 ふれあい
おしゃべりサロン
豊ヶ丘4-1集会所／豊ヶ丘4-1-5
毎月 第2水曜日10～12:00

29 南野カフェ
パルシステム多摩多摩センター
2階交流ルーム／南野1-2-5
毎週 月曜日13:30～15:00

2 アイトビ
諏訪老人福祉館 他／諏訪5-4
①毎週 日曜日10:30～12:00
②毎週 木曜日8～8:30

7 いきいきサロン・メゾネット永山
メゾネット永山5団地管理組合
法人集会所／永山5-17-10
毎月 第1火曜日13:30～15:30

13 瓜生元気アップ体操
瓜生自治会館／永山2-19-17
毎週 水曜日(第5週・祝日休み)
13:30～15:00

18 サロン・ふれあい貝取
貝取こぶし館 他／貝取4-5-1
毎月 第2土曜日10～12:00

24 ふれあいサロンれんげ
サポートれんげ／
豊ヶ丘4-2-5-105
月～金11～17:00

30 若葉の会
豊ヶ丘4丁目集会所／豊ヶ丘4-2-7
毎週 木曜日(第5週・祝日休み)
13:30～15:00

3 Mayuサロン
多摩市音訳グループ事務所 他／
永山2-15-8
毎月 第4土曜日13:30～15:30

8 サロン5-21
タウンハウス永山5住宅管理組合集会所／
永山5-21-35／①毎月 第1・2・4木
曜日②毎週 月曜日／10～12:00

14 永山イキイキ体操
永山東集会所／永山4-2-6
毎週 金曜日(第5週・祝日休み)
①13:30～14:30②15～16:00

19 元気アップサロン
貝取こぶし館 他／貝取4-5-1
毎週 水曜日10:30～12:00

25 いきいきサロン
「げんき会」
ゆたか庵／豊ヶ丘4-2-5-109
毎月 最終土曜日10～12:00

31 うんどう教室
豊ヶ丘南公園／豊ヶ丘5-12-12
第2木曜日10:30～11:30

4 永山3-1 ふれあい
永山3-1集会所／永山3-1-15
毎月 第3木曜日13:00～15:30

9 瓜生サロン
瓜生集会所／永山6-6-30／①毎月第3
火曜日(瓜生ランチ)9:30～15:30
②毎月5日(五日のサロン)13～16:00

15 ふれあいサロン
永山東集会所／永山4-2-6
毎月 第3土曜日

20 豊ヶ丘3-3ふれあい会
豊ヶ丘3-3集会所／豊ヶ丘3-3-6
不定期(月1回)

26 ふれあいサロン「木の葉」
豊ヶ丘5-1管理組合集会所／
豊ヶ丘5-1-14
毎月 第3金曜日14～16:00

27 音楽会
豊ヶ丘地区市民ホール／豊ヶ丘5-6
①毎週 水・金曜日 ②毎月第1・2・4
月曜日③毎月第3火曜日／13～17:00

5 永山3-2近トレサロン
永山3-2集会所／永山3-2-9
毎週 水曜日10～11:30

10 瓜生元気アップ
トレーニング
瓜生集会所／永山6-6-30
毎週 月曜日10:30～12:00

16 月曜会
グリーンメゾン貝取2集会所／
貝取2-2-21
毎月 第1・3月曜日13～15:00

21 サロン・コスモ
コスモフォーラム多摩
コミュニティ棟内／豊ヶ丘3-5
毎月 第3金曜日14～16:00

27 音楽会
豊ヶ丘地区市民ホール／豊ヶ丘5-6
①毎週 水・金曜日 ②毎月第1・2・4
月曜日③毎月第3火曜日／13～17:00

サロンの種類 ♪:体操 🕒:趣味 🍵:茶話 🌸:子育て 📢:その他



西部
エリア

11 和元気アップ 体操クラブ
大栗川・かるがも館／和田2006-4
毎週 金曜日(第5週・祝日休み)
10～11:30

6 マドカ・ストレッチ体操サロン
多摩中学校クラブハウス／
関戸3-19-1
毎週 木曜日13:45～15:45

12 ーノ宮けやきサロン
ーノ宮集会所／ーノ宮1-18-8
毎月 第3水曜日(8月除く)
14～15:00

17 俳研サロン
コンセポル21多摩集会所／
愛宕4-31
毎月 第3・4水曜日10:00～12:00

23 いきいき・ポッチャサロン
多摩市立市民活動・交流センター／
貝取1-26-1／毎月①第1土曜日9～11:00
(13～15:00)②第3水曜日13～15:00

1 桜ヶ丘まちネット
にこにこサロン
桜ヶ丘集会所／桜ヶ丘1-1-1
毎週 木曜日13:30～16:00

6 三方の森ふれんど広場
三方の森コミュニティ会館／
和田1254-12
毎月 第2土曜日13:30～15:30

12 健康体操
大栗川・かるがも館／和田2006-4
毎週 月曜日(第5週・祝日休み)
10～12:00

6 マドカ・ストレッチ体操サロン
多摩中学校クラブハウス／
関戸3-19-1
毎週 木曜日13:45～15:45

12 ーノ宮けやきサロン
ーノ宮集会所／ーノ宮1-18-8
毎月 第3水曜日(8月除く)
14～15:00

17 俳研サロン
コンセポル21多摩集会所／
愛宕4-31
毎月 第3・4水曜日10:00～12:00

23 いきいき・ポッチャサロン
多摩市立市民活動・交流センター／
貝取1-26-1／毎月①第1土曜日9～11:00
(13～15:00)②第3水曜日13～15:00

2 サロンかなかな
桜ヶ丘集会所／桜ヶ丘1-1-1
毎月 第1月曜日13:30～15:30

7 ラダー三方の森
三方の森コミュニティ会館／
和田1254-12
毎月 第1・3火曜日10～12:00

13 東寺方健やかサロン
東寺方自治会会館／東寺方626-2
毎月 第1月曜日10～12:00

7 この指とまれ
ボロン／関戸4-10-6
週2～3日 メニューにより異なる

13 たまりばらんど
個人宅／
毎月 第3火曜日14～16:00

19 元気アップ体操クラブ
愛宕3-5-1集会所／愛宕3-5-1
毎週 水曜日(第5週・祝日休み)
①13～14:00②14:30～15:30

23 いきいき・ポッチャサロン
多摩市立市民活動・交流センター／
貝取1-26-1／毎月①第1土曜日9～11:00
(13～15:00)②第3水曜日13～15:00

3 桜ヶ丘元気アップ会
桜ヶ丘集会所／桜ヶ丘1-1-1
毎週 水曜日(第5週・祝日休み)
①9:00～10:00 ②10:30～11:30

8 三方の森元気アップ体操クラブ
三方の森コミュニティ会館／
和田1254-12／毎週 木曜日
(第5週・祝日休み)10～12:00

14 ぶらっと東寺方
東寺方住宅コミュニティサロン／
東寺方626-2-3
毎週 水曜日14～16:00

8 健康を考える会
関・一つむぎ館／関戸4-19-5
毎週 金曜日13:30～15:00

14 1・2・3・4いきいき体操
桜ヶ丘ーノ宮集会所／
ーノ宮4-37-5
毎週 木曜日10～11:30

19 元気アップ体操クラブ
愛宕3-5-1集会所／愛宕3-5-1
毎週 水曜日(第5週・祝日休み)
①13～14:00②14:30～15:30

23 いきいき・ポッチャサロン
多摩市立市民活動・交流センター／
貝取1-26-1／毎月①第1土曜日9～11:00
(13～15:00)②第3水曜日13～15:00

4 カフェゆう
ゆう桜ヶ丘／桜ヶ丘1-17-7
毎月 第4金曜日10～12:00

9 みんなで楽しくお食事会
三方の森コミュニティ会館／
和田1254-12
毎月 第4水曜日12:00～

15 いなりづかサロン
和田稲荷塚集会所／百草1139-2
毎週 木曜日(第5週・祝日休み)
10:30～12:00

9 健康を考える会
関・一つむぎ館／関戸4-19-5
毎週 金曜日13:30～15:00

14 1・2・3・4いきいき体操
桜ヶ丘ーノ宮集会所／
ーノ宮4-37-5
毎週 木曜日10～11:30

19 元気アップ体操クラブ
愛宕3-5-1集会所／愛宕3-5-1
毎週 水曜日(第5週・祝日休み)
①13～14:00②14:30～15:30

5 もぐさ井戸端サロン
三方の森コミュニティ会館／
和田1254-12
毎月 第2水曜日13:30～15:00

10 ラジオ体操
三方の森コミュニティ会館横公園
和田1254-12
毎日7:00～

15 いなりづかサロン
和田稲荷塚集会所／百草1139-2
毎週 木曜日(第5週・祝日休み)
10:30～12:00

9 健康を考える会
関・一つむぎ館／関戸4-19-5
毎週 金曜日13:30～15:00

14 1・2・3・4いきいき体操
桜ヶ丘ーノ宮集会所／
ーノ宮4-37-5
毎週 木曜日10～11:30

19 元気アップ体操クラブ
愛宕3-5-1集会所／愛宕3-5-1
毎週 水曜日(第5週・祝日休み)
①13～14:00②14:30～15:30

5 もぐさ井戸端サロン
三方の森コミュニティ会館／
和田1254-12
毎月 第2水曜日13:30～15:00

10 ラジオ体操
三方の森コミュニティ会館横公園
和田1254-12
毎日7:00～

15 いなりづかサロン
和田稲荷塚集会所／百草1139-2
毎週 木曜日(第5週・祝日休み)
10:30～12:00

9 健康を考える会
関・一つむぎ館／関戸4-19-5
毎週 金曜日13:30～15:00

14 1・2・3・4いきいき体操
桜ヶ丘ーノ宮集会所／
ーノ宮4-37-5
毎週 木曜日10～11:30

19 元気アップ体操クラブ
愛宕3-5-1集会所／愛宕3-5-1
毎週 水曜日(第5週・祝日休み)
①13～14:00②14:30～15:30

サロンの種類 ♪:体操 🕒:趣味 🍵:茶話 🌸:子育て 📢:その他



東部
エリア

11 聖ヶ丘2丁目東サロン「気まま会」
エステート聖ヶ丘2丁目東団地集会所・
広場／聖ヶ丘2-18-8／週2～3回
メニューにより異なる(詳細は問合せ)

17 ニコニコ元気アップ体操
ひびり館／聖ヶ丘2-21-1
毎週 金曜日(第5週・祝日休み)
10～11:15

27 のんびり馬引沢
馬引沢自治会館／馬引沢2-3-16
毎月 第4土曜日10～11:30

1 にじの会
向ノ岡集会所／連光寺1-31-64
毎月 10日10～12:00

6 連光寺東部健康サロン
「わわわ」(我和輪)
連光寺東部集会所／連光寺6-21-4
毎週 木曜日13～15:00

12 聖ヶ丘2丁目西 ニコニコサロン
エステート聖ヶ丘西団地集会所／聖ヶ丘2-
23-10／毎月①第1土曜日10～12:00
②第2・4火曜日13～15:00

18 ミニミニデイサービス
ひびり館会議室2・3／
聖ヶ丘2-21-1
①毎週 水・金曜日 ②毎月第1・2・4
月曜日③毎月第3火曜日13～16:00

22 F棟みまもりサポート
プリリア多摩ニュータウンF棟 ①サブイベントラウンジ1階 ②メイン
イベントラウンジ2階／諏訪2-4-F棟／毎月 第3木曜日
①トランプ10～12:00 ②ストレッチ11～12:00(※①②を隔月で実施)

28 いきいき健賢会
プリリア多摩ニュータウンC棟多目的
ホール／諏訪2-2-C棟／毎週 火曜日
(第5週・祝日休み)10～11:30

2 サロンひなの会
連光寺志学サロン／
連光寺2-28-25
毎月 第1・3水曜日13～16:00

7 連光寺あわせ元気アップ会
連光寺コミュニティ会館／連光寺
3-57-1／毎週 水曜日(第5週・
祝日休み)10～11:00

13 サロン・ボンジュール
聖ヶ丘2丁目集会所／
聖ヶ丘2-47-15
毎週 水・日曜日9～12:30

19 やまものの会
ホームタウン諏訪集会所／諏訪1-73
毎月 第3土曜日15～17:00

23 ひまわりの会
個人宅／諏訪2丁目／毎月
①第2・4火曜日11:30～12:30
②第3木曜日13～16:00

29 すわ元気アップ会
諏訪4丁目大集会所／諏訪4-2
毎週 月曜日(第5週休み)10～12:00

3 木の実サロン
木の実公園集会所／連光寺3-3-21
毎月 第2火曜日12～14:00

8 聖ヶ丘ふれあいサロン
多摩ニュータウン聖ヶ丘団地集会所／
聖ヶ丘1-19
毎週 火曜日9～11:00

14 金聖会
聖ヶ丘2丁目集会所／
聖ヶ丘2-47-15
毎週 金曜日9:30～11:30

20 プリリアカフェ
プリリア多摩ニュータウンC棟マル
チルーム／諏訪2-2-C棟／毎月 第1
日曜日・第3土曜日10～12:00

24 なごやか健康体操の会
グリーンメゾン諏訪集会所／
諏訪3-2-2
毎週 火・木曜日9:30～11:30

28 いきいき健賢会
プリリア多摩ニュータウンC棟多目的
ホール／諏訪2-2-C棟／毎週 火曜日
(第5週・祝日休み)10～11:30

4 いきいきローズ
木の実公園集会所／連光寺3-3-21