

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)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

西部 地域包括支援センター内 生活支援コーディネーター

☎ **042-389-8850**

～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
■桜ヶ丘地区■			
まちカフェロータリー	毎週日・木曜 9:00～12:00	桜ヶ丘集会所	
桜ヶ丘まちネット にこにこサロン	毎週木曜13:30～16:00	桜ヶ丘集会所	その他 
桜ヶ丘元気アップ会	毎週水曜(2部制) 1部)9:00～2部)10:30～ ※5週目・祝日は休み	桜ヶ丘集会所	
囲碁の会	毎週日曜13:00～17:00	桜ヶ丘集会所	
サロンかなかな	第1月曜13:30～16:00	桜ヶ丘集会所	その他 

■和田地区■

三方の森 元気アップ体操クラブ	毎週木曜10:00～11:30 ※5週目・祝日は休み	三方の森コミュニティ会館	
三方の森ふれんど食事会	第4水曜12:00～	三方の森コミュニティ会館	
もぐさ井戸端サロン	第2水曜13:30～16:00	三方の森コミュニティ会館	
ラダー三方の森	第1・3火曜 10:00～12:00	三方の森コミュニティ会館	
介護予防リーダー 健康体操倶楽部	毎朝7:00～ ※日曜は休み	三方の森コミュニティ会館前 広場	
モルックもぐさ	第3金曜10:00～11:30	百草団地第2集会所	
にじいろの会	毎週金曜14:30～15:30 ※5週目は休み	愛生苑	
和田元気アップ体操クラブ	毎週金曜10:00～11:30 ※5週目・祝日は休み	大栗川・かるがも館	
多摩将棋サロン	毎週日曜13:00～17:00 ※16:30頃から片付け	大栗川・かるがも館 調理室	

団体名	いつ	どこで	何を
-----	----	-----	----

■東寺方・落川・百草地区■

ふらっと東寺方	毎週水曜14:00~16:00	東寺方住宅 コミュニティサロン	体話	
あけぼの会	毎週水曜9:00~11:00 ※5週目は休み	東寺方老人福祉館	趣	
まほら会	第1・3水曜9:00~12:00	東寺方老人福祉館	話	
絵手紙すみれの会	第1金曜10:00~12:00	東寺方老人福祉館	趣	
TUBASA	土曜または日曜 13:00~17:00	東寺方老人福祉館・他 ※かるがも館、豊ヶ丘福祉館など ※場所に関しては要問合せ	趣	
女声合唱団「萌」	毎週月曜10:00~12:30	東寺方老人福祉館 ※第3週は貝取こぶし館	趣	
バランス体操	第2・4月曜 13:30~14:45	東寺方老人福祉館 ※大栗川・かるがも館の時もあり	体	
東寺方若竹会	月例会	第4日曜10:00~12:00	東寺方自治会館	
	東寺方健やかサロン	第1月曜10:00~11:30		
	輪投げ	隔週金曜10:00~12:00		※要問合せ
	ボッチャ	月1回火曜10:00~12:00		
	囲碁	毎週火曜13:00~16:00		
いなりづかサロン	毎週木曜10:30~11:30	和田稻荷塚集会所	体	
シルバーピア落川	毎週木曜10:00~11:00	シルバーピア落川団らん室	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~	ベルブ永山 ※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 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】※市の機関

西部地域包括支援センター ☎ 042-389-8850

※日・祝日を除く月～土 9時から17時

担当地域

桜ヶ丘・和田（3丁目を除く）・東寺方（3丁目を除く）・落川・百草・関戸6丁目
・貝取（地番）

【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ぷる

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