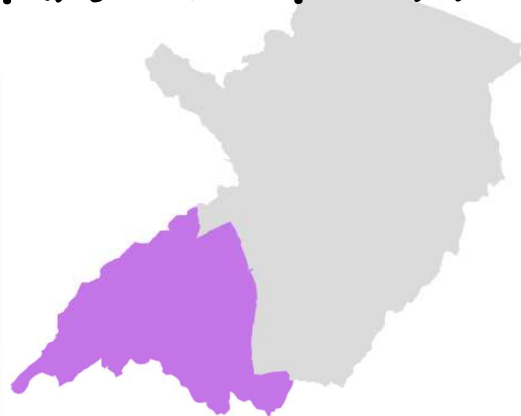


地域活動・支え合いリスト

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あります。

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

多摩センター地域包括支援センター内 生活支援コーディネーター

☎042-376-2941

～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
■落合地区■			
ながら運動の会	毎週土曜10:00～12:00 ※5週目は休み	東落合小学校多目的ホール	体認
OGB会(生き生きさろん)	毎週月曜13:30～15:00 ※祝日・8月は休み	落合3-1団地集会所	体話
おちよん	毎週月曜14:00～15:00 ※時間変動あり要確認	多摩市落合4-4集会所	体
コミュニティサロンあいあい	毎週木曜10:00～12:00	多摩市落合3-5集会所	体話
メゾン落合なかよし会	毎週金曜10:00～11:00 ※祝日は休み	メゾン落合6集会所	体認
みんなで元気はつらつ会	毎週金曜10:30～12:00	タウンハウス落合5集会所	体話
スポーツウェルネス吹矢 多摩くれない支部	毎週木曜 午後 毎週土曜9:00～12:00	落合住宅管理事務所2階	体
オーベル近トレクラブ	毎週火曜10:00～11:00	オーベルグランディオ多摩中央公園 1階コミュニティスクエア	体話
エステートサロン	第2・4火曜 14:00～16:00	落合5-8集会所	趣話
木曜サロン折り紙教室	第3木曜13:00～15:00 ※8月は休み	落合3-4集会所	趣
おしゃべり広場	第1.3火曜・第2.4月曜 10:00～12:00	グリーンコープ落合団地 集会所	体話
落合元気くらぶ	毎週月曜9:30～11:30 ※5週目・祝日は休み	トムハウス	体認
落合健幸クラブ	毎週月曜10:00～12:00 ※5週目・祝日は休み	落合管理事務所2階	体認
落合5-3カフェひだまり	第2月・第4木 14:00～15:30	タウンハウス落合5集会所	話
ラジオ体操の会	毎朝6:30～7:00 ※雨天・12月下旬～2月末休み	鶴ヶ峰公園	体
ラジオ体操を楽しむ会	毎朝6:30～ ※雨天・三が日は休み	宝野公園	体
落合4の3園芸有志会	毎週土曜10:00～14:00 ※5週目は休み	落合4-3集会所	その他話
トムハウス食事懇談会	第2火曜12:00～12:30	トムハウス 1階ホール	食

◇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	

団体名	いつ	どこで	何を
-----	----	-----	----

■鶴牧地区■

ブリリア健康体操クラブ	毎週木曜10:00~10:30	ブリリア多摩センター エクササイズルーム	体 認
鶴5東町会親睦会	毎週月曜14:00~15:30 ※終了時間ばらつきあり	鶴牧5丁目東町会集会所	体 話
アルテ体操の会	毎週木曜10:00~12:00	アルテヴィータ コミュニティリビング	体 話
鶴三会	第3木曜10:00~12:00	タウンハウス鶴牧3団地集会所	趣 話
鶴5 サロ ン か れ あ い	草取りボランティア	第1・3水曜11:00~12:00	その他
	囲碁・将棋・健康麻雀	第2・4水曜13:30~17:00	
	歌の集い	第1金曜14:00~16:00	
	ノルディックウォーキング	第3・4金曜9:00~10:30	
	ピアノ	第3木曜13:30~15:30	
わいガヤサロン	毎週木曜13:30~15:00 ※5週目・祝日は休み	からきだ菖蒲館	体 認
ストレッチクラブサロン	毎週金曜10:30~13:00	ヒルサイドタウン鶴牧6集会所	体 話
ラジオ体操@鶴牧西	毎朝6:30~	鶴牧西公園	体
からきだ よりみちサロン	第1・3水曜(各2部制) 1部)10:00~2部)13:30~	プラネットカフェ	趣 話

■唐木田・中沢・山王下等地区■

認知症予防運動の会	第2・第4月曜 10:15~12:00	総合福祉センター3階 多目的フロア	体 認	
多摩長寿会	毎週金曜10:00~12:00 ※夏場は開催頻度変更あり	小野路集会所	体 趣	
たまデフサロン	月1回不定期 問合せ多摩社協 042-373-5616	総合福祉センター5階共用室	学	
ラジオ体操@一本杉公園	毎朝6:30~ ※雨天休み	一本杉公園	体	
結 からきだ の会	近トレ ウォーキングの会	毎週水曜10:00~※お盆は休み 第1木曜9:50~12:30	唐木田自治会館	体 話
中沢1丁目団地S.E.C (スマートエクササイズクラブ)	毎週月曜13:30~15:00	多摩市中沢1-12-2 3階 集会所	体 話	
オリーブきっちゃん	第1木曜17:00~19:00	多摩ニュータウンキリスト教会	多世代 交 食	

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 2026.2版 ~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

多摩センター地域包括支援センター ☎ **042-376-2941**

※日・祝日を除く月～土 9時から17時

担当地域

落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下

【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)

☎ 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