

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

東部 地域包括支援センター内 生活支援コーディネーター

☎042-373-7850

～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
-----	----	-----	----

■連光寺地区■

連光寺東部健幸サロン わわわ(我和輪)	毎週木曜12:30～15:00	連光寺東部集会所	体話
京王一の宮サロン	第1～3木曜14:00～16:00 第4木曜10:00～12:00	京王一の宮集会所	体話
連光寺 しあわせ元気アップ会	毎週水曜9:55～10:55 ※5週目・祝日は休み	ココスモ連光寺	体
木の実サロン	毎月第2火曜 12:00～14:00	木の実公園集会所	話
サロンひなの会	毎月第1・3水曜 13:00～16:00	連光寺志学サロン	趣話
江戸芸かっぽれ 后桜(こうさくら)の会	毎週木曜13:00～16:00	ココスモ連光寺	趣
多摩ヨガ	毎週火曜10:00～11:00	ココスモ連光寺	体
	毎週木曜 2部制 1部)9:30～2部)11:00～	本村集会所	
三楽元気快	定例会 第3火曜12:00～15:00	稱名寺檀信徒会館	趣話
	ラジオ体操 月水金曜8:20～8:40		体
にじの会	毎月10日10:00～12:00	向ノ岡集会所	話

■聖ヶ丘地区■

ふれあいサロン 「すずめのお宿」	第3木曜10:00～13:00	エステート聖ヶ丘-3 団地集会所	体話
金聖会	毎週金曜10:00～11:00	聖ヶ丘2丁目集会所	体話
ミニミニデイサービス	第3土曜10:00～12:00	ひじり館	体話
ニコニコ元気アップ体操	毎週金曜10:00～11:15 ※5週目・祝日は休み	ひじり館	体
聖ヶ丘常盤会	毎月第2木曜日は誕生会 10:00～12:00	ひじり館 または聖ヶ丘3丁目公園	話認
ひじり会	イベント・内容により不定期 ※要問合せ	ひじり館 または聖ヶ丘二丁目集会所	体趣
聖ヶ丘熟年会	イベント・内容により不定期 ※要問合せ	聖ヶ丘4丁目集会所／聖ヶ丘小学校 ／馬引沢南公園・交流センターなど	体趣

団体名	いつ	どこで	何を
-----	----	-----	----

■諏訪・馬引沢地区■

アイ♪ビ	毎週日曜10:30~12:00	諏訪地区市民ホール	体 認	
なごやか健幸体操の会	毎週火曜・木曜 9:30~11:30	グリーンメゾン諏訪集会所	体 話	
すわ元気アップ会	毎週月曜10:00~11:00 ※5週目は休み	諏訪4丁目大集会所 (2番地集会所)	体	
いきいき健賢会	毎週火曜10:00~11:30 ※5週目・祝日は休み	ブリリア多摩ニュータウン C棟多目的ホール	体 話	
ひまわりの会	第2・4火曜11:30~12:30 第3木曜13:00~16:00	個人宅(E棟)	話	
F棟みまもり サポート	トランプ	第3木曜10:00~12:00	ブリリア多摩ニュータウンF棟 サブエントランスラウンジ1階	趣
	ストレッチ	第3木曜11:00~12:00	ブリリア多摩ニュータウンF棟 メインエントランスラウンジ地階	体
ブリリアカフェ	第1日曜・第3土曜 10:00~12:00	ブリリア多摩ニュータウンC 棟多目的ホール	話	
たちばなの会	毎週水曜15:00~16:30	諏訪地区市民ホール	趣	
現代ギター愛好会	第2・4火曜 14:00~15:30	諏訪地区市民ホール	趣	
のんびり馬引沢	第4土曜10:00~11:30	馬引沢自治会館	体 話	
馬諏ます元気会	毎週月曜14:00~15:00	馬引沢団地自治会館	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 いこいの会	第1火曜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	
	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 ~困ったときに 活用してみよう~

2026.2版

【高齢者の総合相談】※市の機関

東部地域包括支援センター ☎ **042-373-7850**

※日・祝日を除く月～土 9時から17時

担当地域

連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪

【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