

移動支援	
スマイルサポート	080-6846-2525
ハンディキャブゆづり葉	042-389-2677
アニー介護タクシー	042-400-5815 080-4297-5835
ノアさんの介護タクシー	0800-500-7315
配食サポート	
きっちん空	042-316-9927
キッチンぴっこら	042-372-5729
花ぐるま	042-389-5138
まごころ弁当多摩店	042-400-0592
NPO くるみ	042-675-7410
生活協同組合コープみらい	デイリーコープ受付センター 0120-502-160
株式会社レバスト	0120-47-0089
やまほうし	042-674-8005
ライフデリ多摩店	042-400-0973
ワタミの宅食 東京多摩南野営業所	0120-321-510
家事支援	
ほっとセンター永山	042-311-4338
多摩生活サポートセンター	042-338-3303
たすけあい有償活動 (多摩市社会福祉協議会)	042-389-3344
多摩市シルバー人材 センター	042-371-3580
ネコサポ(固定電話から) (携帯電話から)	0120-545425 0570-051054
NPO法人ACT多摩たすけ あいワーカーズ つむぎ	042-376-3973
ライフケアサービス(株)	042-339-7777

認知症カフェ	
認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場です。事前にお問い合わせの上、お立ち寄りください！(予約が必要な場合有)	
すみれカフェ えがお 【カフェ・シナモン】 (東寺方 1-2-12)	042-311-0500 (第3金曜) 15:00~16:30
すみれカフェ つどい 【東京すみれ会訪問看護 ステーション1階】 (乞田 774-3)	042-319-6200 (第1日曜) 11:00~14:00

移動販売	
京王ほっとネットワーク	
・愛宕 1-1	…毎週水・金曜 15:25~16:00
・愛宕 4-1	…毎週月・水・金曜 10:40~11:10



## 高齢者の総合相談窓口 北部地域包括支援センター

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 担当

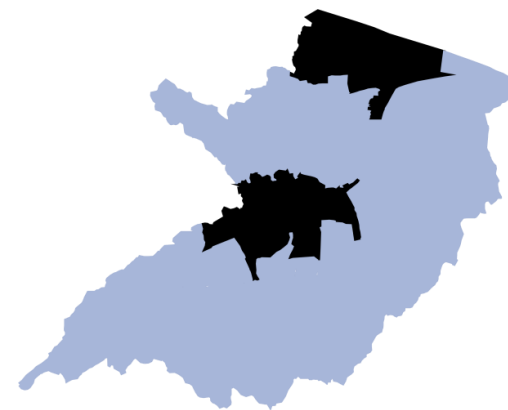
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを総合的に支援する相談窓口です。お困りの事などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

**☎ : 042-357-3711**

多摩市関戸 4-1 9-5 健康センター3 階  
(祝日を除く月~土 9時~17時)

## 関戸・一ノ宮 愛宕・乞田エリア

### 地域活動・支えあいリスト



このパンフレットは該当エリアの活動のうち、地域包括支援センターや社会福祉協議会が把握している高齢者の介護予防・生活支援に関する活動をまとめたものです。詳細は直接お電話にて活動団体もしくは下記にご確認ください。

問い合わせ

多摩市社会福祉協議会  
まちづくり推進担当

(多摩市第2層生活支援体制整備事業受託団体)

**☎ : 042-373-5616**

※掲載希望の団体は上記までご連絡ください。



【愛宕地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	いきいき サロン和田	第4日曜	和田集会所	373-5616 (社協)
体	愛宕第一住宅 サロン	毎週水・土 曜	愛宕第一 住宅集会所	
交	あたご村 いどばた会	第3木曜	愛宕2丁目 管理組合 集会室	
交	夢サロン	第1日曜	小規模多機 能すみれ	
体	元気アップ 体操クラブ	毎週水曜 13:30~ (第5週・ 祝日は 休み)	愛宕3-5-1 集会所	直接会場 へ
体	今日より明日 へ~元気アップ 体操~	毎週火曜 13:30~ (第5週・ 祝日は 休み)	愛宕2丁目 集会所	直接会場 へ
食	さばたま (送迎付)	月2回	愛宕 4-7-12	319-3318

【関戸・一ノ宮地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	サロン河原 倶楽部	第2土曜	関戸河原 クラブ	373-5616 (社協)
交	関戸さくら会	第1月曜	関戸河原 クラブ	
交	にぎやか喫茶	第3土曜	関戸河原 クラブ	
交	この指とまれ	活動内容 によって 異なる	ポロン	
交	関戸みのり会	2ヶ月毎 第1木曜	関戸第一 クラブ	
交	一ノ宮 けやきサロン	第3水曜	一ノ宮集会所	
交	たまりばらんど	第3火曜	一ノ宮4丁目	
食	ボランティアの 会 スプーン	第3月曜	関戸河原 クラブ	
交	サロン・フラン ヴィーヴル	月1回	フラン ヴィーヴル内 2階カフェ	
食	3丁目 かわせみ会	第3月曜	関戸3丁目 倶楽部	
体	関一元気会	毎週火曜 14:00~ (第5週は 休み)	スマイラス 聖蹟桜ヶ丘	直接会場 へ
体	みのり会	第2.4 火曜	関戸第一 クラブ	374-4351

※H30.4月~ 毎週火曜 13:30~ 関・一つむぎ館に変更

交:交流等 体:体操等 趣:趣味活動等  
食:食事等 他:その他

【乞田・貝取地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	サロン かいどりやま	第2土曜	貝取1-40 団地集会所	373- 5616 (社協)
体	うどん教室	第1木曜 10:00~	乞田貝取ふれ あい広場公園	直接 会場へ
体	おたっしや会	・第1,2,4 木曜 13:30~ (第5週・ 祝日は 休み)	乞田貝取 ふれあい館	直接 会場へ
体	げんきか~い	第3木曜 10:00~	乞田貝取 ふれあい館	直接 会場へ

「元気塾」をご存知ですか？

リハビリの専門職が生活の不具合を聞きながら、個別の目標やプログラムをたて、週2回4ヶ月間介護予防プログラムを行い、元気になっていただく市の事業（委託事業）です。  
**要支援1, 2の方及び基本チェックリストで事業対象者となった方が対象になります。**（送迎サービスはありません。）  
 参加ご希望の方は、お住いの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。



地域の居場所や活動紹介

掲載している活動日や活動場所は  
変更になることがあります。  
ご不明な点がございましたら、各活  
動団体に問い合わせください。

