

生活の事、ちょっとお手伝いしてほしい

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
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
株式会社レパスト	0120-47-0089
やまぼうし	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)	
ふらっとカフェ 【ふらっと麻の葉】 (落合 6-1-1-108 鶴牧 商店街内)	042-339-6825 (第2土曜 12:00~15:00)
からきだ匠カフェ 【kitchen ティス】 (唐木田 1-6-4)	042-376-2941 (第4水曜 15:00~17:00)

移動販売	
京王ほっとネットワーク ・グリーンメゾン鶴牧	…毎週水曜 14:15~14:50
・エステート鶴牧	…毎週木曜 15:25~16:00
・ゆいま〜る中沢	…毎週月曜 14:15~14:50

高齢者の総合相談窓口 多摩センター 地域包括支援センター

鶴牧・落合・南野 2~3 丁目
唐木田・中沢・山王下 担当

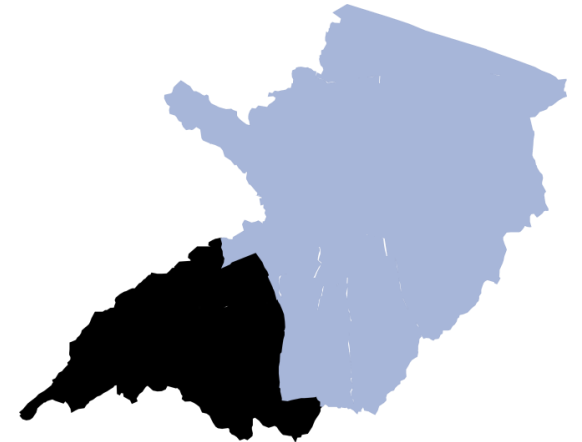
地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを総合的に支援する相談窓口です。お困りの事などがありましたら、お気軽にご連絡ください。

☎ : 042-376-2941

山王下 1-18-2(社会福祉法人 楽友会内)
(祝日を除く月~土 9時~17時)

鶴牧・落合・南野・ 唐木田・中沢・山王下 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。



【南野地区】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
交	南野3丁目ふれあいサロン	第3土曜	南野集会所	373-5616 (社協)
体	脳トレ運動の会	第2,4月曜	総合福祉センター	080-4383-9796
体	はつらつ会	第1,3月曜	総合福祉センター	373-4745
体	すみれグループ	第1水曜	総合福祉センター	080-3126-5885

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、各活動団体にお問い合わせください。

「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下さい。



【鶴牧地区】



	活動名	いつ	どこで	連絡先	
交	グリーンメゾン 鶴牧3環の会	毎週木曜 第1,3土 第3日曜	グリーンメゾン 鶴牧3 団地集会所	373-5616 (社協)	
交	鶴三会	第3木曜	タウンハウス 鶴牧3団地 集会所		
交	プリリア シニアの会	第3水曜	プリリア 多摩センター 内		
交	喫茶 くすのき	第4木曜	タウンハウス 鶴牧4集会所		
交	鶴5東町会 親睦会	第2月曜 第4週目に1回	鶴牧5丁目 集会所		
交	ハイライズ 親睦の会	第2日曜	ハイライズタ ウン管理事務 所集会所		
体	ラジオ体操	毎日 6:30~	鶴牧西公園		直接会場 へ
体	わいガヤ サロン	毎週木曜 13:30~ (第5週は 休み)	からさだ 菖蒲館		直接会場 へ
食	菖蒲館食事会	不定期 (除く 4,8,1月)	からさだ 菖蒲館		338-6333 (からさだ 菖蒲館)

交:交流等 体:体操等 趣:趣味活動等
食:食事等 他:その他

【落合地区①】

	活動名	いつ	どこで	連絡先
体	落合元気 くらぶ	毎週月曜 13:30~ (第5週は 休み)	トムハウス	直接会場へ
他	さくらんぼ の会	不定期	トムハウス	376-2941 (包括)
食	トムハウス 食事会	第2火曜(除く 4,8,1月)	トムハウス	371-8806 (トムハウス)

【落合地区②】



	活動名	いつ	どこで	連絡先	
交	落合3-2自治 会ふれあい サロン	毎週 月・火曜	落合3-2 集会所	373-5616 (社協)	
交	三々五々の会	第1水曜 他	落合3-3 集会所		
交	木曜サロン	第3木曜 (麻雀:毎 週木曜)	落合3-4 団地集会所		
趣	落合4の3 園芸有志会	第1,3土 第2,4日	落合第4公 園、集会所他		
交	落合4の3 おはなし会	第2,4 火曜	落合4-3 集会所		
体	ふれあい サロン結	毎週 水曜	落合4-4 集会所		
交	おしゃべり 広場	第2火曜 第4月曜	グリーンコー プ落合団地 集会所		
体	健康集いの会	毎週 水曜	落合4-2 集会所		090-3693 -3875
体	吹矢・体操	毎週 土曜	落合管理 事務所2階		090-8568 -0735
体	ふれあいサロ ン イキイキ 健康体操	第2,4 木曜	落合管理 事務所2階		090-8568 -0735
体	ながら運動 の会	毎週 水曜	東落合 小学校	080-4383 -9796	
体	健康体操	第1,3 金曜	多摩生活 サポート センター	338-3303	
体	水曜会	毎週 水曜	東京医療 学院大学内	080-1064 -0526	
体	健康ストレッチ の会	毎週 金曜	東京医療 学院大学内	080-5023 -4587	
体	ラジオ体操 の会	毎日 6:30~	宝野公園	直接会場 へ	