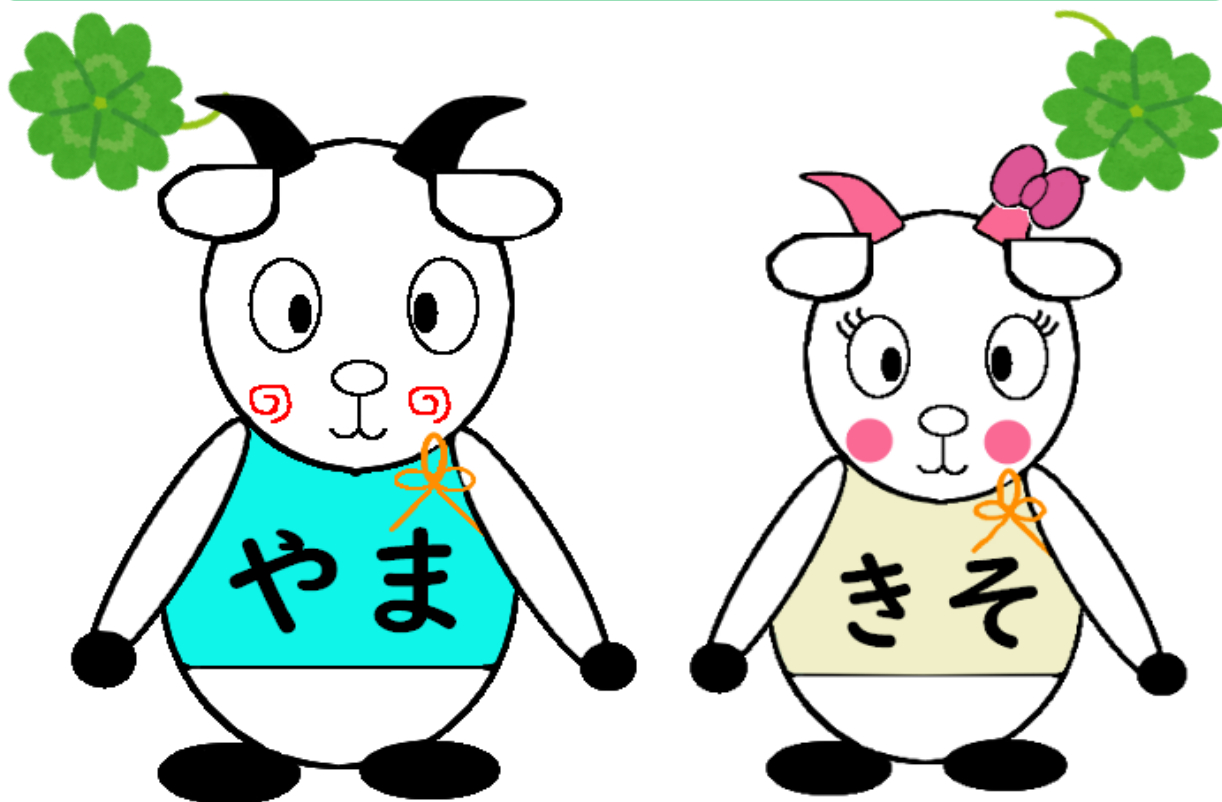


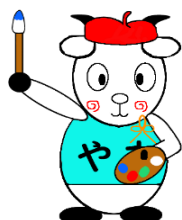


いきいき お役立ちマップ



やまもん&きそみん

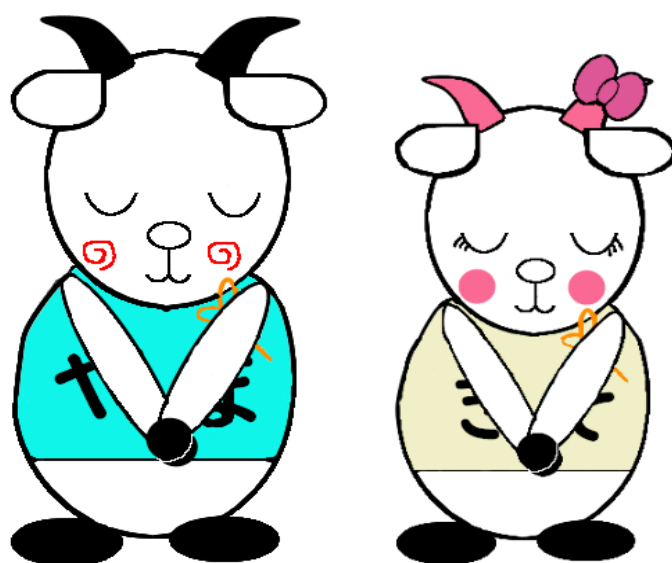
町田市忠生第2高齢者支援センター
介護予防イメージキャラクター



町田市忠生第2高齢者支援センター

木曾あんしん相談室

令和6年1月版



●はじめに

この冊子は、主に忠生第2高齢者支援センターのエリア内で活動をしている自主グループや老人クラブ、その他お役に立つ各種サービス等をまとめたものです。

お手元に置いてご活用頂き、いつまでも元気で住み慣れたこの地域で生活していけるよう、その支えの一つとしてご活用頂ければ幸いです。

お探しの地域はどちらですか？

エリア外

P64^ハ

山崎地区

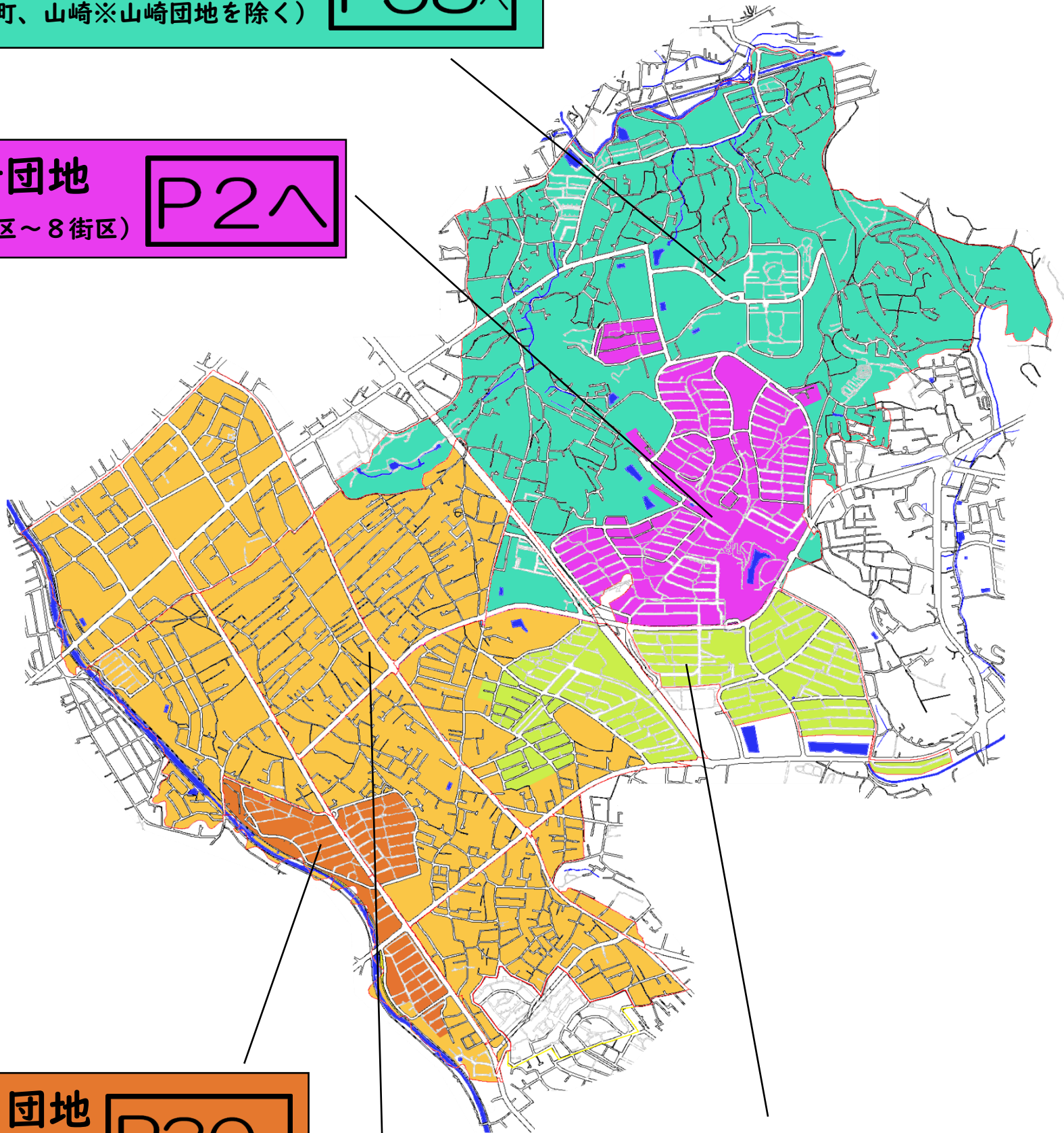
(山崎町、山崎※山崎団地を除く)

P58^ハ

山崎団地

(2街区～8街区)

P2^ハ



境川団地

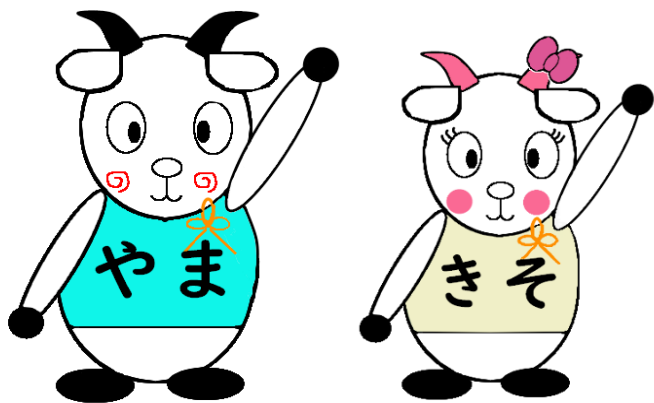
P30^ハ

公社木曾住宅 (無印、ロ)

公社町田木曾住宅

(イ、ハ、ニ、ホ、ト号棟)

P18^ハ



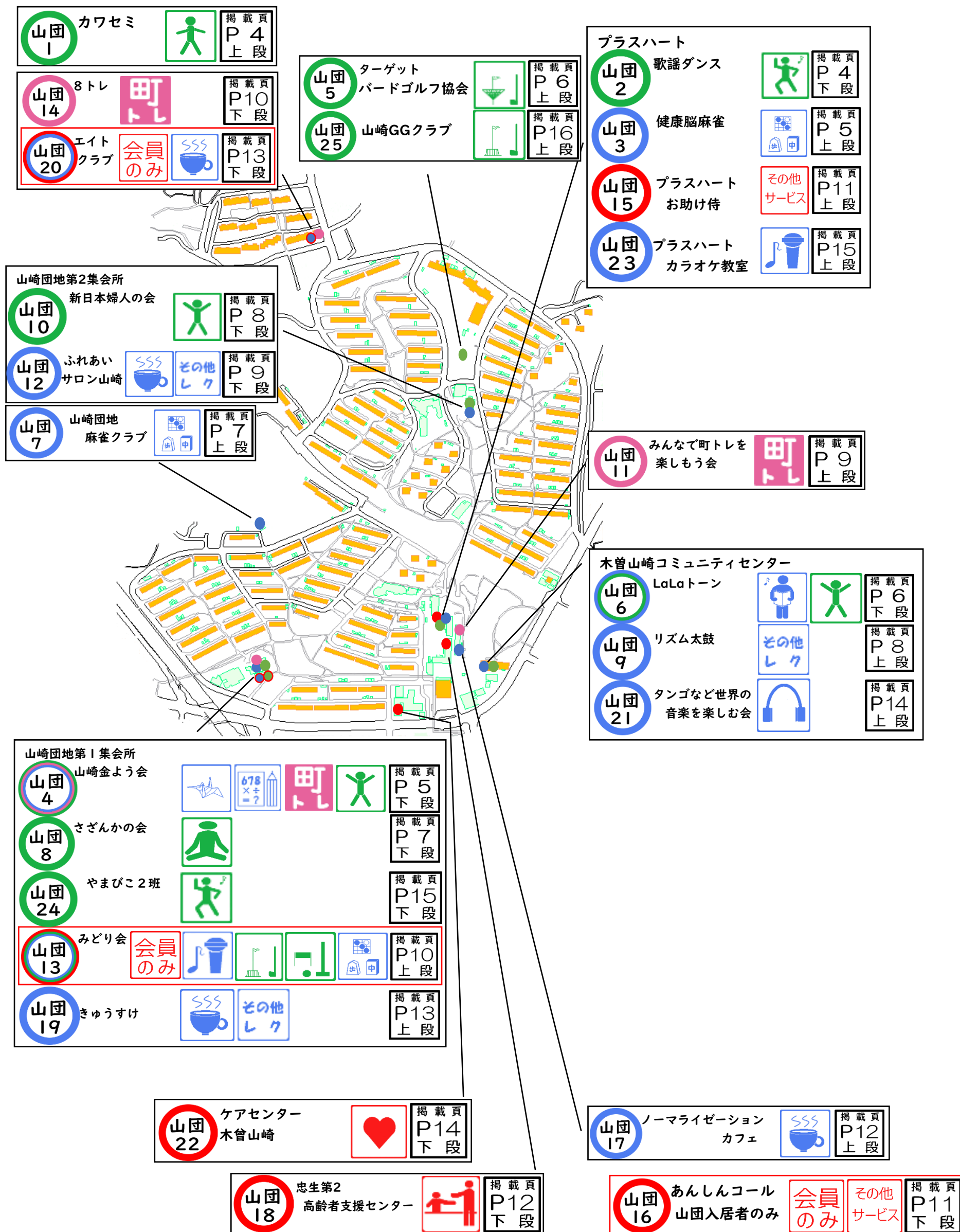
木曾地区

(木曾東、木曾西、木曾町
※境川団地、公社木曾住宅、
公社町田木曾住宅、都営木曾)

P46^ハ

※この地図は国土地理院『基盤地図情報』より加工し利用しています。

山崎団地 いきいきお役立ちマップ



※この地図は国土地理院『基盤地図情報』より加工し作成しています。



町トレ



ウォーキング



ポール
ウォーキング



ボール体操



ラジオ体操



ヨガ



ダンス・踊り



ボッチャ



太極拳



吹き矢
ダーツ



ゲートボール



ターゲットゴルフ



グランドゴルフ



卓球



その他の
体操・運動



カラオケ



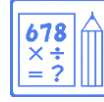
コーラス



詩吟



調理



脳トレ



製作



茶話会



映画鑑賞



音楽鑑賞



絵手紙



折り紙



編み物
手芸



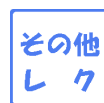
朗読



学ぶ



囲碁
将棋
麻雀



その他の
レクリエーション



読書会



Dカフェ



ボランティア



相談



買い物支援



外出支援



生活支援
手伝い等



会員
のみ
会員限定
サービス（要入会）



その他
サービス
その他の
サービス



カワセミ



内容

ウォーキンググループ。

1万歩を目標に歩いています。季節に合わせて色々な場所に行っています。積極的な募集はしていないが、要相談。

活動（営業）日

毎月1回第3水曜日 10:00~15:00

費用・報酬等

無料

所在地

山崎団地周辺

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



歌謡ダンス



内容

ストレッチ体操後に懐かしい歌謡曲に合わせて楽しく踊ります。

活動（営業）日

木曜 12:30-13:50

費用・報酬等

3,960円/2回(月4回) 6,600円 入会金2,000円

所在地

プラスハートカルチャースクール
山崎町2200
山崎団地3-18-110

お問い合わせ先

042-793-1236
プラスハート



健康脳麻雀



内容

「賭けない、吸わない、飲まない」 お茶、菓子付き。女性、初心者、大歓迎！（会員登録制）

活動（営業）日

火曜日 11:00-17:00
毎日曜 12:00-18:00

費用・報酬等

1,000円/回チケット800円/回入会金なし

所在地

プラスハートカルチャースクール
山崎町2200
山崎団地3-18-110

お問い合わせ先

042-793-1236
プラスハート



山崎金よう会



内容

運動だけでなく、折り紙や脳トレなどを行いバラエティーに富んだ活動を行っています。

活動（営業）日

毎週金曜 14:00-16:00

費用・報酬等

150円/回

所在地

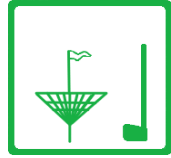
山崎団地第1集会所

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



町田市ターゲット、バードゴルフ協会



内容

シャトルボールをゴルフのウエッジクラブで打ちながら網のホールに入れる、18ホール回って打数を競うスポーツです。

活動（営業）日

月曜、金曜 8：30－12：00

費用・報酬等

所在地

山崎第2スポーツ広場

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



LaLaトーン



内容

健康の為に、体操と歌をうたいたい方。見学に来ていただき、実際の活動をご覧ください。

活動（営業）日

第3金曜 14：00－16：00
会場予約次第で変更あり。

費用・報酬等

1,000円/回

所在地

木曾山崎コミュニティセンター
山崎町2160-4

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



山崎団地麻雀クラブ



内容

麻雀

活動（営業）日

毎週水曜、土曜、日曜 13:00-18:00

費用・報酬等

要確認

所在地

山崎団地自治会事務所

お問い合わせ先

042-793-2752



さざんかの会



内容

ヨガを行うと心も身体もスッキリとリフレッシュします。簡単なポーズからちょっと難しいポーズまで挑戦します。ヨガが初めてでも正座ができなくても大丈夫。90代も楽しんで参加されています。

活動（営業）日

第1、3火曜 10:00~11:00

費用・報酬等

300円/回+会場費200円

所在地

町田木曾会館

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



リズム太鼓



内容

太鼓を楽しくやっています。太鼓はリズム間も鍛えられるし全身運動になります。

活動（営業）日

第2、4火曜 14:00-16:00

費用・報酬等

1,500円/月

所在地

木曾山崎コミュニティセンター
山崎町2160-4

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



新日本婦人の会



内容

ダンベル体操を中心にストレッチや筋トレなど運動を取り入れた活動を行っています。身体に不調がある方でもできる内容なので無理せず長く続けられます。

活動（営業）日

毎週月曜 19:00-19:30
毎週水曜 10:00-12:00

費用・報酬等

900円/月+会場費

所在地

山崎団地第2集会所

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



町トレをみんなで楽しもう会



内容

町トレ

活動（営業）日

毎週月曜 14:00-16:00

費用・報酬等

100円/回

所在地

みんなの広場

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



ふれあいサロン山崎



内容

ふれあいサロン

活動（営業）日

第4水曜 13:30-15:30

費用・報酬等

100円/回

所在地

山崎団地第2集会所
山崎町2200

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



みどり会



内容

老人クラブ

- ① 輪投げ練習など
- ② カラオケ
- ③ GB部
- ④ G、G部

活動（営業）日

- ① 毎週月曜 10:30 -
- ② 第1、第3月曜 13:00 -
- ③ 毎週火曜、金曜 9:00 -
- ④ 毎週火曜、木曜 9:00 -

費用・報酬等

- ② カラオケ 1,200円/年
- ④ G、G 1,200円/年
他費用別途

所在地

山崎団地 第1集会所
GB 木曾山崎グラウンド

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



8トレ



内容

山崎団地8街区にお住まいの方が中心となり、開始したグループです。町トレ読本を見ながらみんなで声を出しながら町トレを行います。

活動（営業）日

毎週木曜 14:00 - 15:00

費用・報酬等

100円/月

所在地

山崎団地8街区

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



(有) プラスハート お助け侍

その他
サービス

内容

暮らしのサポートの便利屋です。「お客様のお役に立ちたいをモットーに!」「お部屋丸ごと片付けや整理も」

活動(営業)日 定休日 日曜 9:30-18:00

費用・報酬等 相談

所在地 山崎団地商店街

お問い合わせ先 042-793-1236



町田山崎団地にお住まいの方の あんしんコール

会員
のみ
その他
サービス

内容

見守り。自治会「あんしん登録カード」を記載して頂きます。

活動(営業)日 毎週木曜 14:00-16:00の時間帯で担当者が連絡を入れる。原則3分の利用

費用・報酬等 無し

所在地 財団法人住宅管理協会南多摩地区事務所

お問い合わせ先 042-373-1711



ノーマライゼーションカフェ



内容

要確認

活動（営業）日

要確認

費用・報酬等

要確認

所在地

要確認

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



町田市忠生第2高齢者支援センター



内容

高齢者支援センターは介護保険法に基づき設置されている主に65歳以上の方の総合相談窓口です。住み慣れた地域で長く安心して暮らしていけるよう総合的な相談、必要なサービスの調整等を行います。

活動（営業）日

月～土 8:30-17:00
(祝日、年末年始を除く)

費用・報酬等

所在地

山崎町2200

お問い合わせ先

042-792-1105



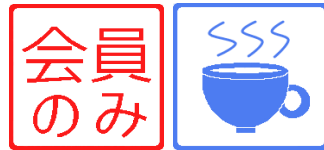
きゅうすけ



内容	会食・各種レクリエーション
活動（営業）日	第2・4火曜日 10:00～14:00
費用・報酬等	500円/回
所在地	山崎団地第一集会所
お問い合わせ先	042-792-1105 忠生第2高齢者支援センター



エイトクラブ



内容	老人クラブ
活動（営業）日	要確認
費用・報酬等	要確認
所在地	山崎団地8街区
お問い合わせ先	042-792-1105 忠生第2高齢者支援センター



タンゴなど世界の音楽を楽しむ会



内容

国内外の音楽の映像等を楽しめます。

活動（営業）日

毎月第4金曜日 14:00-16:00
※施設予約状況により変更の場合もある。

費用・報酬等

200円/1回

所在地

木曾山崎コミュニティセンター1F音楽室
山崎町2160-4

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



ケアセンター木曾山崎



内容

ボランティアを募集中。

活動（営業）日

月-土曜

費用・報酬等

所在地

ケアセンター木曾山崎

お問い合わせ先

042-791-8552



カラオケ教室



内容

「楽しく歌って健康に」

活動（営業）日

第2、第4月曜、第1、第3金曜
14：15～15：30

費用・報酬等

3,000円／月2回、6,000円／月4回

所在地

プラスハートカルチャースクール
山崎町2200
山崎団地3-18-110

お問い合わせ先

042-793-1236
プラスハート



やまびこ2班



内容

フラダンスを中心に活動を行っています。

活動（営業）日

第2、第4木曜 14：00から

費用・報酬等

900円／月＋会場費

所在地

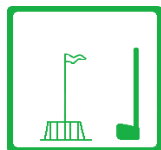
山崎団地第1集会所

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



山崎GGクラブ



内容

グランドゴルフ

活動（営業）日 毎週火曜、水曜 9：00から12：00

費用・報酬等
入会費1,000円
年会費3,000円
道具購入各自負担あり

所在地 URいちょう公園

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター

**本冊子発行後、活動日が変更や休止、
会費等が変更となっている団体もあ
ります。まずは忠生第2高齢者支援
センターもしくは木曾あんしん相談**

もしもの時のために…安心を持ち歩こう!!

あんしんキーホルダー

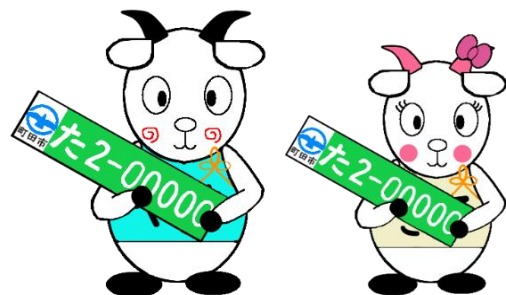
「あんしんキーホルダー」は、あなたがもしも外出先で突然倒れたり、事故に遭遇して救急搬送された際に迅速に住所・氏名・緊急連絡先などの確認が行えるようにするものです。また、認知症の方の徘徊などで、警察に保護された場合にも役立ちます。

このキーホルダーを持っていれば、搬送先の病院や警察などが、高齢者支援センターへ連絡し、あなたの登録状況をすばやく確認することができます。

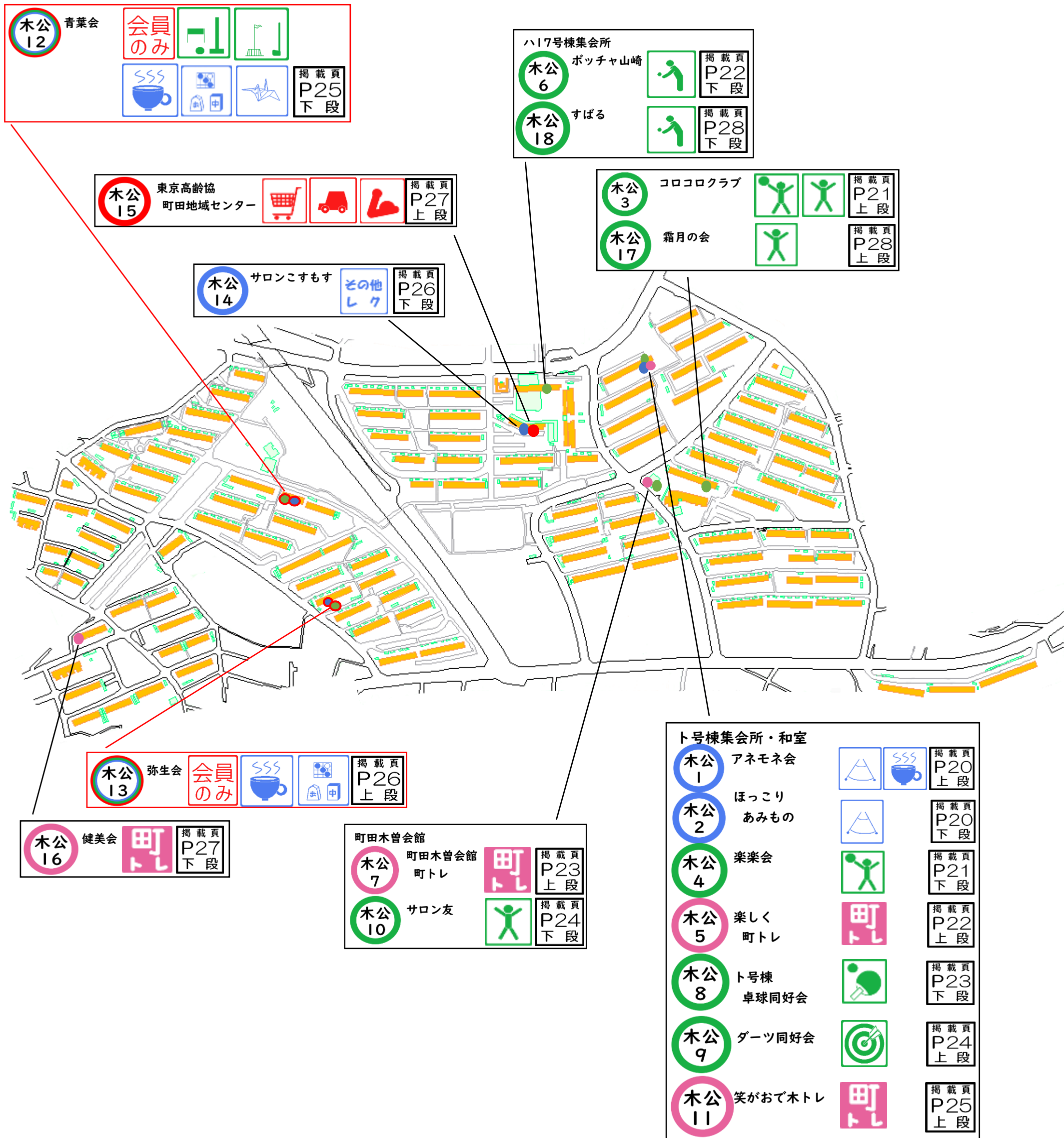


対象者	町田市内に現住所のある、概ね65歳以上の在宅生活の方
登録方法	「あんしんキーホルダー登録申込書」に必要事項をご記入いただき、お住まいの地域を担当する高齢者支援センター、あんしん相談室の窓口でキーホルダーの代金200円をお支払いいただき、お申込み下さい。

お問い合わせ先
忠生第2高齢者支援センター
042-792-1105
木曾あんしん相談室
042-794-7901



木曾公社・町田木曾公社住宅 いきいきお役立ちマップ



※この地図は国土地理院『基盤地図情報』より加工し作成しています。



町トレ



ウォーキング



ポール
ウォーキング



ボール体操



ラジオ体操



ヨガ



ダンス・踊り



ボッチャ



太極拳



吹き矢
ダーツ



ゲートボール



ターゲットゴルフ



グランドゴルフ



卓球



その他の
体操・運動



カラオケ



コーラス



詩吟



調理



脳トレ



製作



茶話会



映画鑑賞



音楽鑑賞



絵手紙



折り紙



編み物
手芸



朗読



学ぶ



囲碁
将棋
麻雀



その他の
レクリエーション



読書会



Dカフェ



ボランティア



相談



買い物支援



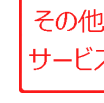
外出支援



生活支援
手伝い等



会員
のみ
会員限定
サービス (要入会)



その他
サービス
その他の
サービス



アネモネ会



内容

折り紙、小物作り、その他ボール体操やお茶会をしています。現在メンバーの募集はしていません。

活動（営業）日

月1回第2月曜日 10:00-12:00

費用・報酬等

100円/月

所在地

木曾住宅ト号棟和室
本町田2424-21

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



ほっこり♡あみもの



内容

編み物中心のサークル。小さいものから大きいものまで作っています。新規メンバー募集中です！

活動（営業）日

第2、第4水曜 10:00-12:00

費用・報酬等

材料費自己負担

所在地

木曾住宅ト号棟和室
本町田2424-21

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



コロコロクラブ



内容

ボール体操だけではなく、音楽に合わせて指の体操を行ったり、笑ヨガを行い『心も体もコロコロ元気!』になりましょう。メンバー大募集中!

活動(営業)日

月曜 13:30-15:30

費用・報酬等

200円/月

所在地

公社住宅ホ号棟14集会場

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



楽楽会



内容

ボール体操を中心に歌やあやとりや脳トレなどを取り入れています。いつでも笑い声が聞こえて、皆さんとても楽しそう!

活動(営業)日

第1、3金曜 10:00-12:00

費用・報酬等

100円(毎月1回ごと)入会時にボール代1,100円必要

所在地

木曾住宅ト号棟集会所
本町田2424-21

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



楽しく♡町トレ



内容

立ち上げメンバーが中心となり、町トレのポイントである。呼吸をやめない、お腹に力をいれて姿勢よくの声掛けをしています。

活動（営業）日

毎週土曜
9:30-10:15 10:30-11:15
(効果測定の際は9:30-11:30)

費用・報酬等

100円（毎月1回ごと）

所在地

木曾住宅ト号棟集会所
本町田2424-21

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



ボッチャ山崎



内容

未経験者には優しく丁寧にルールを教えてくださいます。

活動（営業）日

毎週火曜 13:30-16:00

費用・報酬等

100円/月 初回のみ500円 無料

所在地

ハー17号棟集会所をメインに活動しているがメイン会場が使用できない場合は木曾山崎コミュニティセンターや山崎団地集会所

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



町田木曾会館町トレ



内容

笑顔いっぱい楽しみながらたくさんの出会いで
やっています。

活動（営業）日

毎週土曜
15:00-16:00

費用・報酬等

100円/回

所在地

木曾会館

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



ト号棟 卓球同好会



内容

みんなで仲良く、和気あいあいとやっています。
卓球は身体全体をバランスよく使うスポーツのため姿勢補正の効果があるようです。

活動（営業）日

毎週火曜 10:00-13:00

費用・報酬等

1,000円/月

所在地

木曾住宅ト号棟集会所
本町田2424-21

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



ダーツ同好会



内容

楽しみながらやっています。

活動（営業）日

※ト号棟居住の方対象。
第1、3月曜
10:00-12:00

費用・報酬等

100円/回
初回 500円

所在地

木曾住宅ト号棟和室
本町田2424-21

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



サロン友



内容

深呼吸しながら、ゆっくりと1時間かけてストレッチをしていきます。ストレッチの合間に講師による脳トレコーナーも楽しくメンバーの皆さんで和やかに開催されます。

活動（営業）日

第2、4土曜
10:00-11:00

費用・報酬等

200円/月

所在地

町田木曾会館

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



笑がおで木トレ



内容

町トレ

活動（営業）日

毎週火曜日 14:00~15:00 毎週木曜日

費用・報酬等

100円/月

所在地

ト号棟集会所

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



青葉会



内容

老人クラブ。楽しく元気に過ごすために様々な活動をしています。ぜひ入会して下さい！

- ①定例会
- ②ゲートボール
- ③グランドゴルフ④麻雀
- ⑤折り紙

活動（営業）日

- ①水曜 13:00-
- ②月曜、木曜 9:00-
- ③火曜 13:00-、金曜 9:00-
- ④月曜、木曜 13:00-
- ⑤第3土曜 13:30-

費用・報酬等

2,000円/年

所在地

町田木曾住宅（イ-18集会所）

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



弥生会



内容

老人クラブ

①定例会

②麻雀

コロナにより一部休止中（例会、麻雀、カラオケなど）

活動（営業）日

①月曜、土曜 11:00-16:00

②毎週月曜、土曜 13:00-16:00

費用・報酬等

1,200円/年

所在地

公社町田木曾団地（イー7集会所）
緑ヶ丘グラウンド

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



サロンこすもす



内容

わいわいと色々な内容を行います。みんなで楽しみましょう。

活動（営業）日

第4木曜日 15:30-17:00

費用・報酬等

100円/回

所在地

町田木曾団地
スーパーおおたの前

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



東京高齡協町田地域センター



内容

1 買物代行
2 買物付き添い
電話で申し込みの上、契約後利用
3 生活支援
4 外出支援

活動（営業）日 応相談

費用・報酬等 2,400円/時（税込み）

所在地 本町田2507-7
ハ14-104

お問い合わせ先 042-789-5303



健美会



内容

町トレ

活動（営業）日 毎週木曜日
1G 13:00~14:00
2G 14:00~15:00

費用・報酬等 初回500円

所在地 木曾団地口1号棟
コミュニティサロン

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齡者支援センター



霜月の会



内容

主に体操（講師あり）に取り組んでいます。

活動（営業）日

第2、第4火曜日（基本） 10:00～11:00

費用・報酬等

500円／回

所在地

木曾住宅ハ17号棟2階

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



すばる



内容

ボッチャ

活動（営業）日

毎週 金曜日 10:00～12:00
※第5金曜はお休み

費用・報酬等

500円入会時

所在地

施設変更あり確認必要
（ハ17号棟）

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター

本冊子発行後、活動日が変更や休止、会費等が変更となっている団体もあります。まずは忠生第2高齢者支援センターもしくは木曾あんしん相談室へお問い合わせ下さい。