



いきいき お役立ちマップ



町田市忠生第2高齡者支援センター
木曾あんしん相談室

令和8年1月版



●はじめに

この冊子は、主に忠生第2高齡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

P72[△]

山崎地区

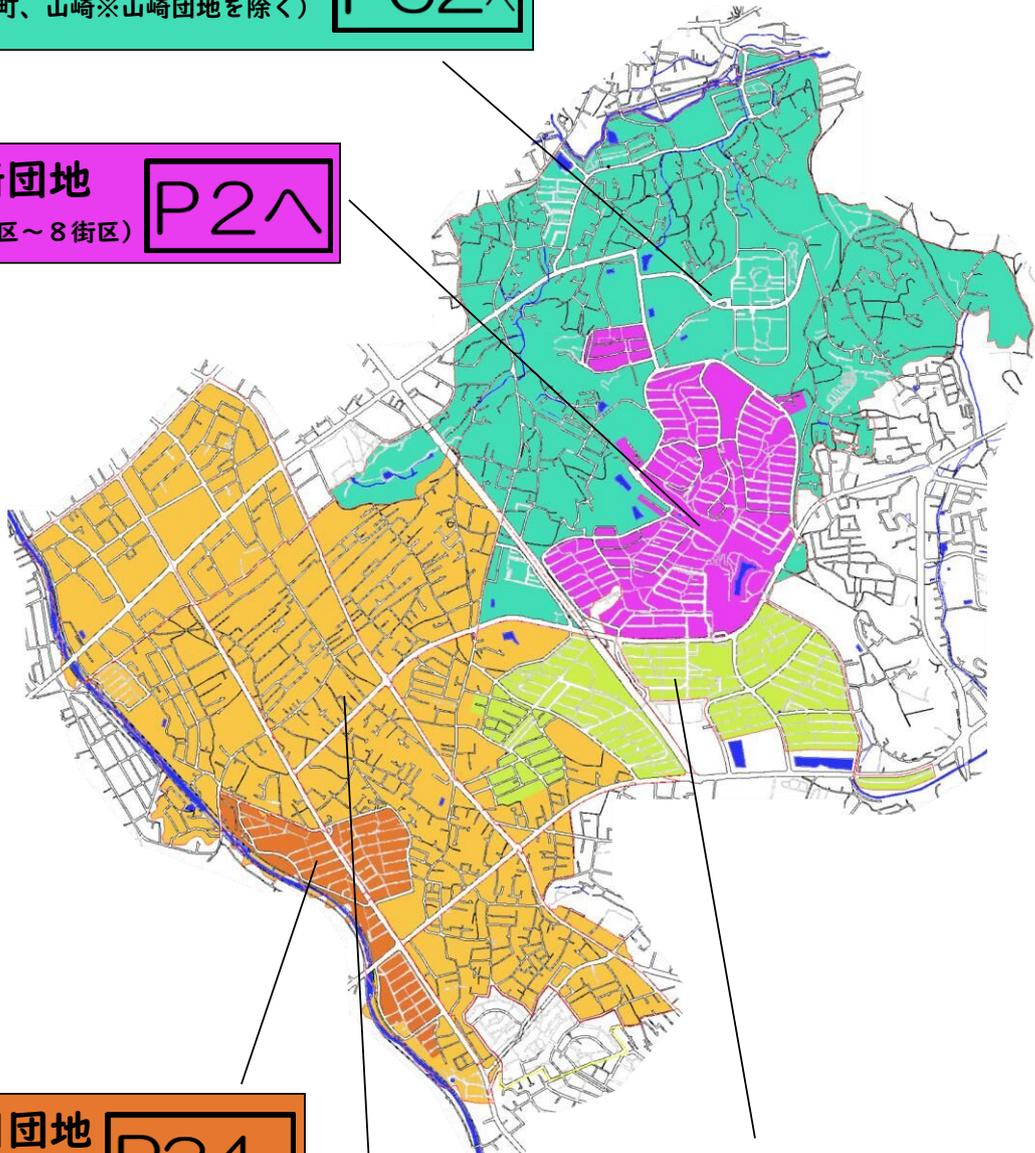
(山崎町、山崎※山崎団地を除く)

P62[△]

山崎団地

(2街区～8街区)

P2[△]



境川団地

P34[△]

公社木曾住宅 (無印、ロ)

公社町田木曾住宅

(イ、ハ、ニ、ホ、ト号棟)

P20[△]

木曾地区

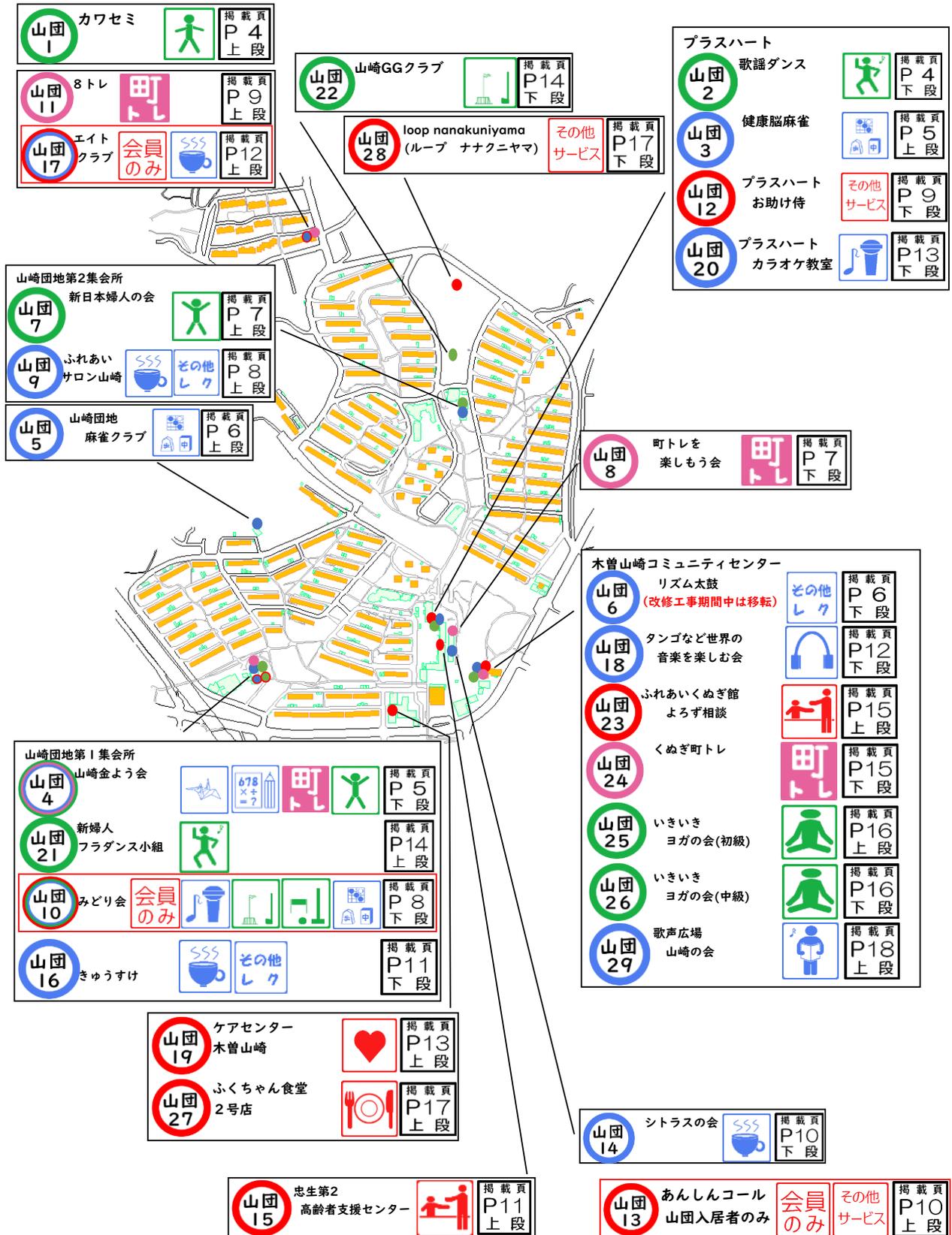
(木曾東、木曾西、木曾町
※境川団地、公社木曾住宅、
公社町田木曾住宅、都営木曾
森野アパートを除く)

P50[△]



※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



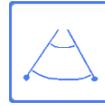
音楽鑑賞



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



食事



会員限定
サービス (要入会)



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

100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



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



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 17:00-19:00

費用・報酬等 1,500円/月

所在地 本町田小学校体育館
※木曾山崎コミュニティセンター改修工事期間中のみ（予定）

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



町トレを楽しもう会



内容

町トレ

活動（営業）日

毎週月曜 13:30-14:00

費用・報酬等

100円/月

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



ふれあいサロン

内容

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



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

内容

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



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 9:30-18:00 ※定休日 日曜

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



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



シトラスの会



内容

地域のこと等、一緒にお話しをしましょう。
どなたでも参加できます。

活動（営業）日

毎月第4火曜 15:00-16:00

費用・報酬等

お茶代：200円

所在地

ノーマライゼーション

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



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



新婦人フラダンス小組



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、木曜、金曜（週3日） 9:00-12:00

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いちよう公園

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



ふれあいくぬぎ館 よろず相談



内容

高齢者福祉サービスの相談、あんしんキーホルダーの登録、日常生活における不安など相談できます。

活動（営業）日 毎月第3火曜 10:15-10:45

費用・報酬等

所在地

ふれあいくぬぎ館
(木曾山崎コミュニティセンターA館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



くぬぎ町トレ



内容

町トレ

活動（営業）日 毎週木曜 10:30-11:00

費用・報酬等

くぬぎ館の利用登録が必要

所在地

ふれあいくぬぎ館
(木曾山崎コミュニティセンターA館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



いきいきヨガの会（初級）



内容

ヨガ体操サークル
※初めての方はこのクラスから

活動（営業）日

毎週金曜 10:30-11:30

費用・報酬等

2,000円/5回分チケットあり。
1回のみは500円※くぬぎ館の利用登録が必要

所在地

ふれあいくぬぎ館
(木曾山崎コミュニティセンターA館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



いきいきヨガの会（中級）



内容

ヨガ体操サークル
※金曜の初級クラスで動きになれた方向けです。

活動（営業）日

毎週月曜 10:30-11:30 ※祝日休み

費用・報酬等

2,000円/5回分チケットあり。
1回のみは500円※くぬぎ館の利用登録が必要

所在地

ふれあいくぬぎ館
(木曾山崎コミュニティセンターA館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



ふくちゃん食堂2号店



内容

こども食堂

活動（営業）日 第1、第3火曜 16:30-19:00

費用・報酬等 大人300円、小人100円

所在地 ケアセンター木曾山崎

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



loop nanakuniyama (ループ ナナクニヤマ)



内容

給食センターでつくられた、安心・安全な出来立ての給食や町田市 of 食材を使った料理、災害時に非常食としても役立つ種類豊富なレトルトカレー等が食べられる憩いのカフェです。

カフェの他、お子様のプレイルームや貸会議室などもございます。※給食は、平日など町田市内の中学校にお届けしている日に限り、数量・販売時間限定でご用意しております。

活動（営業）日 9:00-17:00

費用・報酬等 要確認

所在地 町田忠生小山エリア中学校給食センター
町田市山崎町1314-5

お問い合わせ先 070-8697-4970



歌声広場 山崎の会



内容

のど自慢さんも歌下手さんもみんな集まれ！！みんなで一緒に楽しい歌をひびかせましょう！！

昔のもとしび、カチューシャの歌、昭和歌謡、演歌などなど。参加の際は水分をご持参ください。

参加資格 くぬぎ館 利用登録済の方

活動（営業）日 毎月第3火曜 10：15－12：00※講師あり

費用・報酬等 1回500円

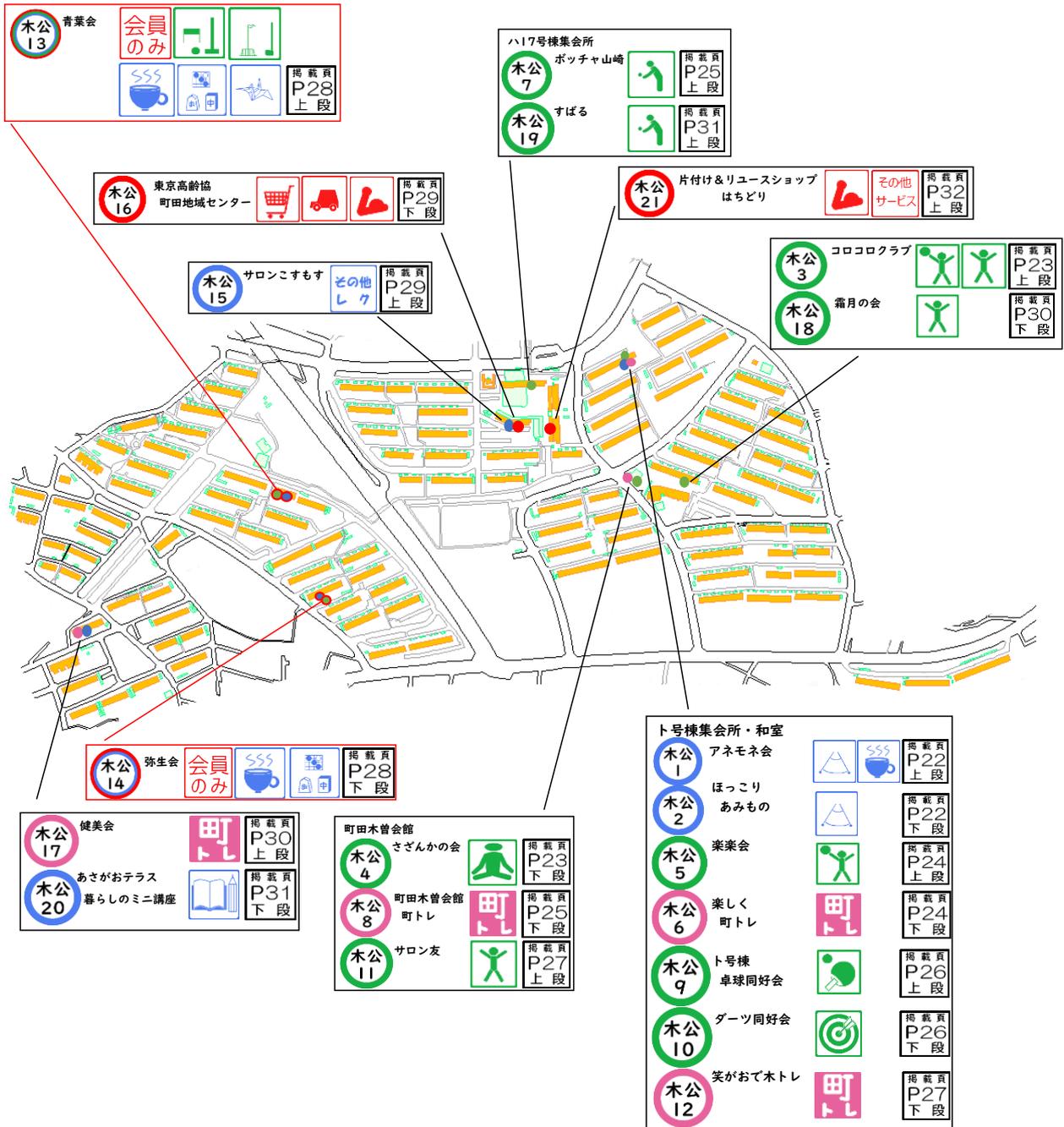
所在地 ふれあいくぬぎ館
(木曾山崎コミュニティセンターA館2階)

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター

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。

Meno

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



食事



会員限定
サービス (要入会)



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 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

毎月1回毎 100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



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



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



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）
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

毎月1回100円

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 13:30-16:30

費用・報酬等

初回のみ500円

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 13:30-14:00
毎週木曜日 14:00-15:00

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

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-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

わいわいと色んな内容を行います。みんなで楽しみましょう。

活動（営業）日

第2金曜日 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
木曾の里

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



東京高齢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



内容

健美会



町トレ

活動（営業）日

毎週木曜日
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高齢者支援センター



内容

霜月の会



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） 10:00-11:50

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

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



あさがおテラス（暮らしのミニ講座）



内容

地域で安心して暮らすために暮らしに役立つミニ講座を行っています。

活動（営業）日 原則第2火曜 10:30-11:30
※開催月や曜日変更等ある場合があります。
事前にポスター等でご確認下さい。

費用・報酬等 無料

所在地 木曾団地1号棟1階 地域交流室

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



片付け&リユースショップ はちどり



内容

生活クラブ生協の配達を行っている企業組合「轍あい」の一事業として片付けとリユースショップ事業を行っています。1部屋、1軒、定期的なお片付け、粗大ごみの運び出し、家具の移動、草むしりなど、身近な困りごとともご相談ください。

活動（営業）日

町田市内 月曜一金曜 10:00-17:00
(日曜、祝日、第2水曜定休)

費用・報酬等

一人あたり 1時間2,500円から

所在地

本町田2533 ハ12号棟102号室
町田木曾団地名店街

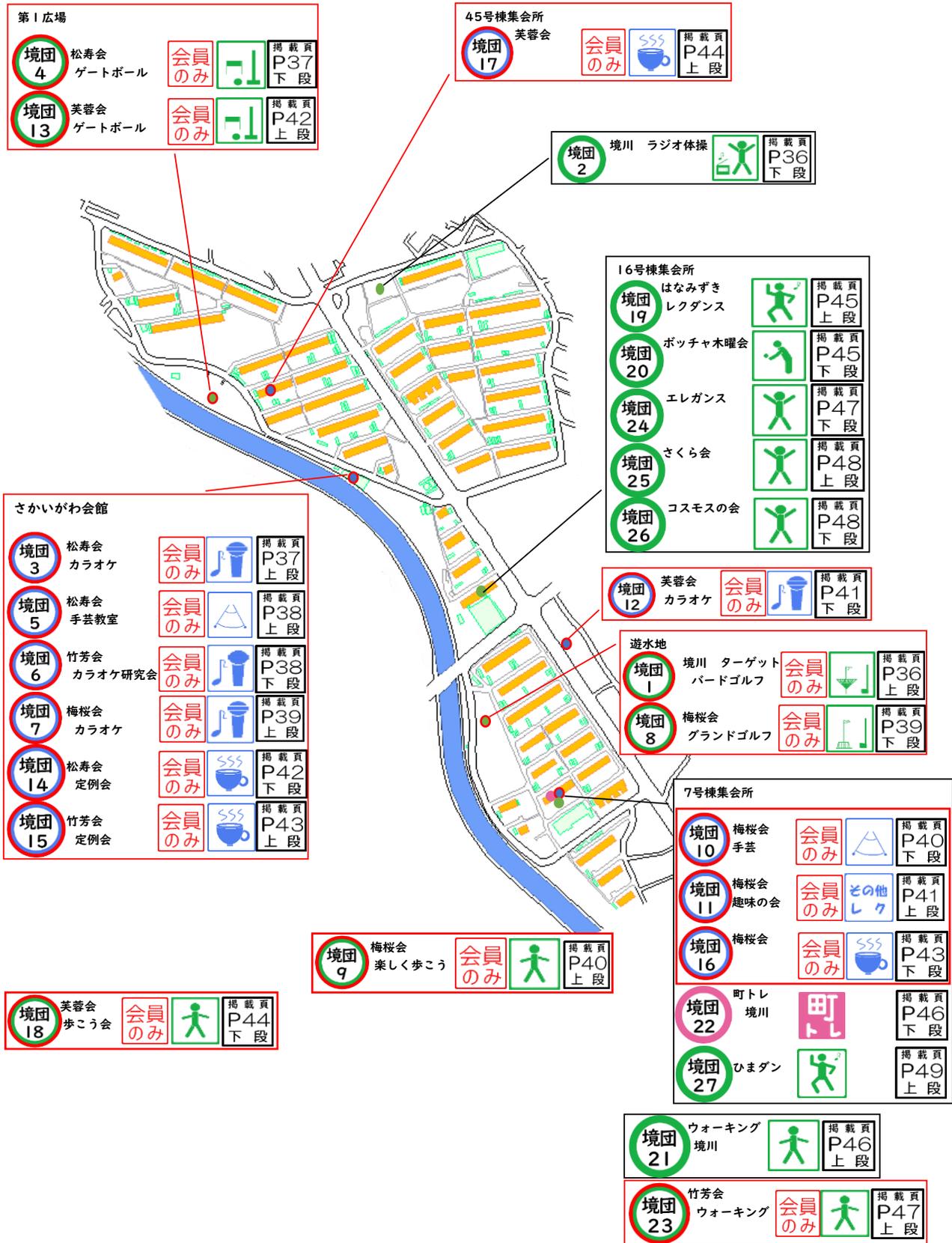
お問い合わせ先

042-716-0100
info@hachidori-machida.com

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。

Meno

境川団地 いきいきお役立ちお役立ちマップ



※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



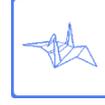
映画鑑賞



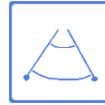
音楽鑑賞



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



食事



会員限定
サービス (要入会)



その他の
サービス



境川 ターゲットバードゴルフ



内容

老人クラブ

活動（営業）日

火曜、木曜 12:30 - 15:00

費用・報酬等

2,000円/年
入会金1,000円

所在地

境川団地 11号棟横の遊水地
木曾東2-8

お問い合わせ先

080-1170-9810
神田 義光



境川 ラジオ体操



内容

仲間でコンサートに行ったり、歩きに出かけています！

活動（営業）日

毎朝 6:30 - 6:45

費用・報酬等

200円/年
電池代として

所在地

境川団地 33号棟横の公園

お問い合わせ先

042-794-7901
木曾山崎あんしん相談室



松寿会カラオケ



内容

老人クラブ

活動（営業）日

月2回 第1、第3月曜日

費用・報酬等

200円/1回につき

所在地

さかいがわ会館
木曾東2-10-2

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



松寿会ゲートボール



内容

老人クラブ

活動（営業）日

水曜・土曜・日曜9:00-12:00

費用・報酬等

無料

所在地

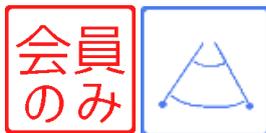
第1広場
木曾東2-12

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



松寿会手芸教室



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第1、第3木曜 | 13:00 - 15:00

費用・報酬等

無料

所在地

さかいがわ会館和室
木曾東2-10-2

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



竹芳会カラオケ研究会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第3土曜日 | 12:30 - 15:00

費用・報酬等

100円/月

所在地

さかいがわ会館
木曾東2-10-2

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



梅桜会カラオケ



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第2、4月曜 13:00-17:00

費用・報酬等

200円/回

所在地

さかいがわ会館
木曾東2-10-2

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



梅桜会グランドゴルフ



内容

老人クラブ

活動（営業）日

（第3金曜を除く）毎週金曜 10:00-11:30

費用・報酬等

無料

所在地

境川団地 11号棟横の遊水地

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



梅桜会楽しく歩こう



内容

老人クラブ

活動（営業）日

水曜 10:00

費用・報酬等

無料

所在地

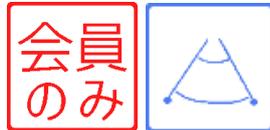
境川橋出発

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



梅桜会手芸



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第1、3月曜 13:00-16:00

費用・報酬等

無料

所在地

境川団地7号棟集会所
木曾東2-8

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



梅桜会趣味の会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

木曜 13:00 - 17:00

費用・報酬等

無料

所在地

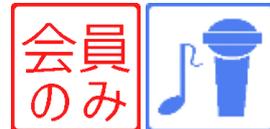
境川団地 7号棟集会所
木曾東 2 - 8

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



芙蓉会カラオケ



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第2、第3、4金曜（月3回）
12:00 - 16:00

費用・報酬等

基本会費より負担 ※但し、飲食代別

所在地

福ちゃん
木曾東 1 - 36 - 10

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



芙蓉会ゲートボール



内容

老人クラブ

活動（営業）日

月曜
9：00－12：00

費用・報酬等

無料

所在地

第1広場
木曾東2－12

お問い合わせ先

042－792－0225
境川団地自治会事務所



老人クラブ 松寿会定例会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第3，第4火曜日
12：00－16：00

費用・報酬等

200円／月※誕生日の方は無料

所在地

さかいがわ会館
木曾東2－10－2

お問い合わせ先

042－792－0225
境川団地自治会事務所



老人クラブ 竹芳会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第3土曜日
12:00-16:00

費用・報酬等

100円/月

所在地

さかいがわ会館
木曾東2-10-2

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



老人クラブ 梅桜会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第3金曜
13:00-16:00

費用・報酬等

100円/月※時々300円

所在地

境川団地7号棟集会所
木曾東2-8

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



老人クラブ 芙蓉会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

第3水曜
12:00-14:00

費用・報酬等

300円/月

所在地

境川団地45号棟集会所
木曾東2-11

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



芙蓉会歩こう会



内容

老人クラブ（芙蓉会）

活動（営業）日

毎週火曜10:00から1時間
※体調等に合わせて実施

費用・報酬等

無料

所在地

不確定

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



はなみずきレクダンス



内容

懐かしいメロディーからJ-POPまで、
様々な曲に合わせて踊れる楽しいレクダンス
です。

活動（営業）日

第1、2、3、4、火曜
10:00-12:00

費用・報酬等

1,600円（月4回）

所在地

境川団地16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高齢者支援センター



ボッチャ木曜会



内容

みんなで仲良くやっています。

活動（営業）日

第2、4木曜

費用・報酬等

なし

所在地

境川団地16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



ウォーキング境川



内容

歩く場所はその時に行きたい場所へ。そんな気軽さが長続きの秘訣。

活動（営業）日

第1火曜

晴れの日 10:00-12:00

雨の日 11:00 集合

費用・報酬等

無し

所在地

町田市内の公園など横浜や新宿御苑まで行くことがあります。

お問い合わせ先

042-792-1105

忠生第2高齢者支援センター



町トレ境川



内容

町トレ

活動（営業）日

毎週火曜9:30-11:30

費用・報酬等

当面無料

所在地

境川団地7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



竹芳会ウォーキング



内容

老人クラブ

活動（営業）日

毎週金曜 9：00－10：00

費用・報酬等

無料

所在地

境川ゆっくりロード

お問い合わせ先

042-792-0225
境川団地自治会事務所



エレガンス



内容

健康体操など

活動（営業）日

毎週火曜 13：45－15：15
必要なもの バスタオル、上履き、ヨガマット
はあれば
それぞれバックに入れてお持ち下さい。

費用・報酬等

1,300円/月

所在地

境川団地16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



内容

さくら会



健康体操など

活動（営業）日

毎週木曜 10:00-11:30
※第1、3、4木曜のみ講師あり

費用・報酬等

1,500円/月 初回500円

所在地

境川団地16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



内容

コスモス会



健康体操など

活動（営業）日

毎週土曜 10:00-11:30
※第1、3、4土曜のみ講師あり

費用・報酬等

1,500円/月 初回500円

所在地

境川団地16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



内容

ひまダン



フラダンス

活動（営業）日 毎週月曜 14:00-15:00

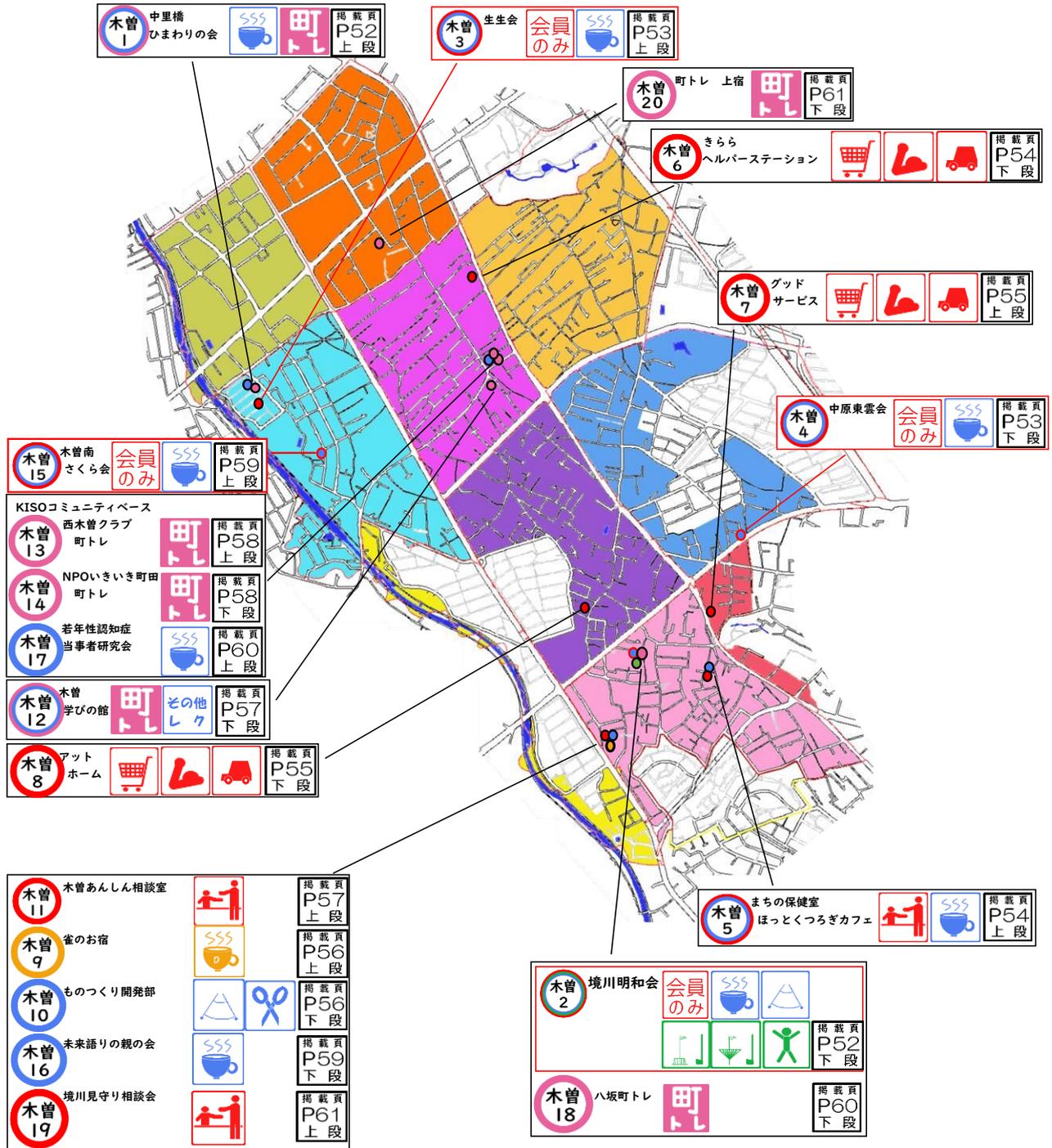
費用・報酬等 要確認

所在地 境川団地7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

**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
は木曾あんしん相談室へお問い
合わせ下さい。**

木曾地区 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



食事



会員限定
サービス (要入会)



その他の
サービス



中里橋ひまわりの会



折り紙やお手玉や手芸、体操など様々なことに取り組んでいます。お茶を飲んで会話を楽しみながら活動をしています。

内容

活動（営業）日

毎週水曜
13:00-15:00

費用・報酬等

100円/回
(町トレのみ無料、お茶参加の場合)

所在地

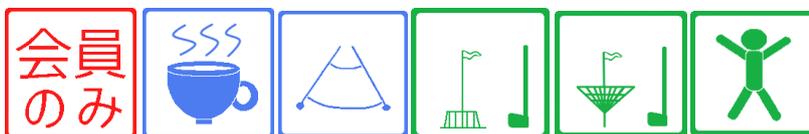
都営中里橋第2集会所

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



境川明和会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

定例会：第2水曜日 10:00から
あみもの・手芸：第2、第4月曜日 13:30から
マットス：火曜日：13:30
グランドゴルフ：
月曜日・水曜日・金曜日 9:00-11:00
バードゴルフ：
火曜日、木曜日 9:00もしくは9:30より

費用・報酬等

1,200円/年

所在地

主に八坂会館

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



生生会



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

主に都営中里橋第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



中原東雲会



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

主に中原自治会館

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



まちの保健室 ほっとくつろぎカフェ



内容

認知症の本人、その家族、地域の方々やボランティアの集まり。お互いに認め合い支え合う関係づくり。

活動（営業）日 第4日曜 13:00-15:00

費用・報酬等

所在地 デイサービスひまわりの隣（木曾東1丁目）

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



きららヘルパーセンター



内容

買物代行
介護保険と障害福祉のサービスを提供。重度障害や同行援護も実施。
外出支援、移動支援

活動（営業）日

費用・報酬等 自費：2,500円/時間
早朝夜間深夜日祝：3,150円/時間

所在地 木曾西4-35-41

お問い合わせ先 042-794-1661



グッドサービス



内容

買物代行
生活支援
外出支援

活動（営業）日

日曜、年末年始休み
9：00－16：00

費用・報酬等

2,502円／時

所在地

木曾町500

お問い合わせ先

042-729-1823



アットホーム



内容

1 買物代行
2 買物付き添い
電話で予約相談
3 生活支援
4 外出支援

活動（営業）日

年中無休

費用・報酬等

2,000円／時

所在地

木曾東3-15-13

お問い合わせ先

042-851-9252



雀のお宿



内容

認知症の人本人、介護している人、認知症のことが気になる地域の人が集って語り合うDカフェです。

活動（営業）日

第2、第4木曜日 14:00-16:00

費用・報酬等

所在地

木曾東1-34-10
ちひろマンション101
木曾あんしん相談室

お問い合わせ先

042-794-7901
木曾あんしん相談室



ものづくり開発部



内容

手芸等 シニアや障害のある人が使って便利なものも開発しています。

活動（営業）日

毎週水曜日 14:00-15:00

費用・報酬等

材料費のみ

所在地

木曾東1-34-10
ちひろマンション101
木曾あんしん相談室

お問い合わせ先

042-794-7901
木曾あんしん相談室



木曾あんしん相談室



内容

主に65歳以上の方のよろず総合相談窓口です。高齢者支援センターの一部として相談を受け、必要に応じて高齢者支援センター本体につなぐ機能を持っています。

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

木曾東1-34-10
ちひろマンション101
木曾あんしん相談室

お問い合わせ先

042-794-7901



木曾学びの館町トレ



内容

町トレ、その他レクリエーション等

活動（営業）日

毎週木曜日 10：00～11：30

費用・報酬等

500円／月

所在地

木曾観音堂内（木曾観音学びの館）

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



西木曾クラブ



内容

町トレ

活動（営業）日

毎週木曜日 9:20-10:30

費用・報酬等

検討中

所在地

KISOコミュニティベース

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



NPOいきいきまちだ町トレ



内容

町トレ

活動（営業）日

毎週水曜日 10:00から

費用・報酬等

無料

所在地

KISOコミュニティベース

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

木曾南さくら会



老人クラブ

活動（営業）日 第2土曜日

費用・報酬等 要確認

所在地 主に木曾南集会所

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

未来語りの親の会



生きづらさを抱える中高年のこどもと暮らす親どうしの交流の場です。引きこもり等のこどもの苦労も分かち合い、親どうしてつながりましょう。

活動（営業）日 毎月第1金曜日 14:00-16:00

費用・報酬等 無料

所在地 木曾東1-34-10
ちひろマンション101
木曾あんしん相談室

お問い合わせ先 042-794-7901
木曾あんしん相談室



ここで話そう！「認知症」のこと若年性認知症当事者研究会



内容

65歳未満で認知症と診断された人が集まって仲間と話し合う場です。

活動（営業）日 毎月第3日曜日 13:30-15:30

費用・報酬等

所在地 スマイル本町田

お問い合わせ先 070-8934-1717
(10:00~16:00)



八坂町トレ



内容

町トレ

活動（営業）日 毎週水曜 13:30より

費用・報酬等 無料

所在地 八坂会館

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



境川見守り相談会



内容

見守りについて関心がある方はどなたでも参加できます。一緒にお話ししましょう。

活動（営業）日

奇数月第1または第2火曜
13:30-15:00

費用・報酬等

所在地

木曾あんしん相談室

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



町トレ上宿



内容

町トレ

活動（営業）日

毎週水曜 10:00より※上履き必須

費用・報酬等

無料

所在地

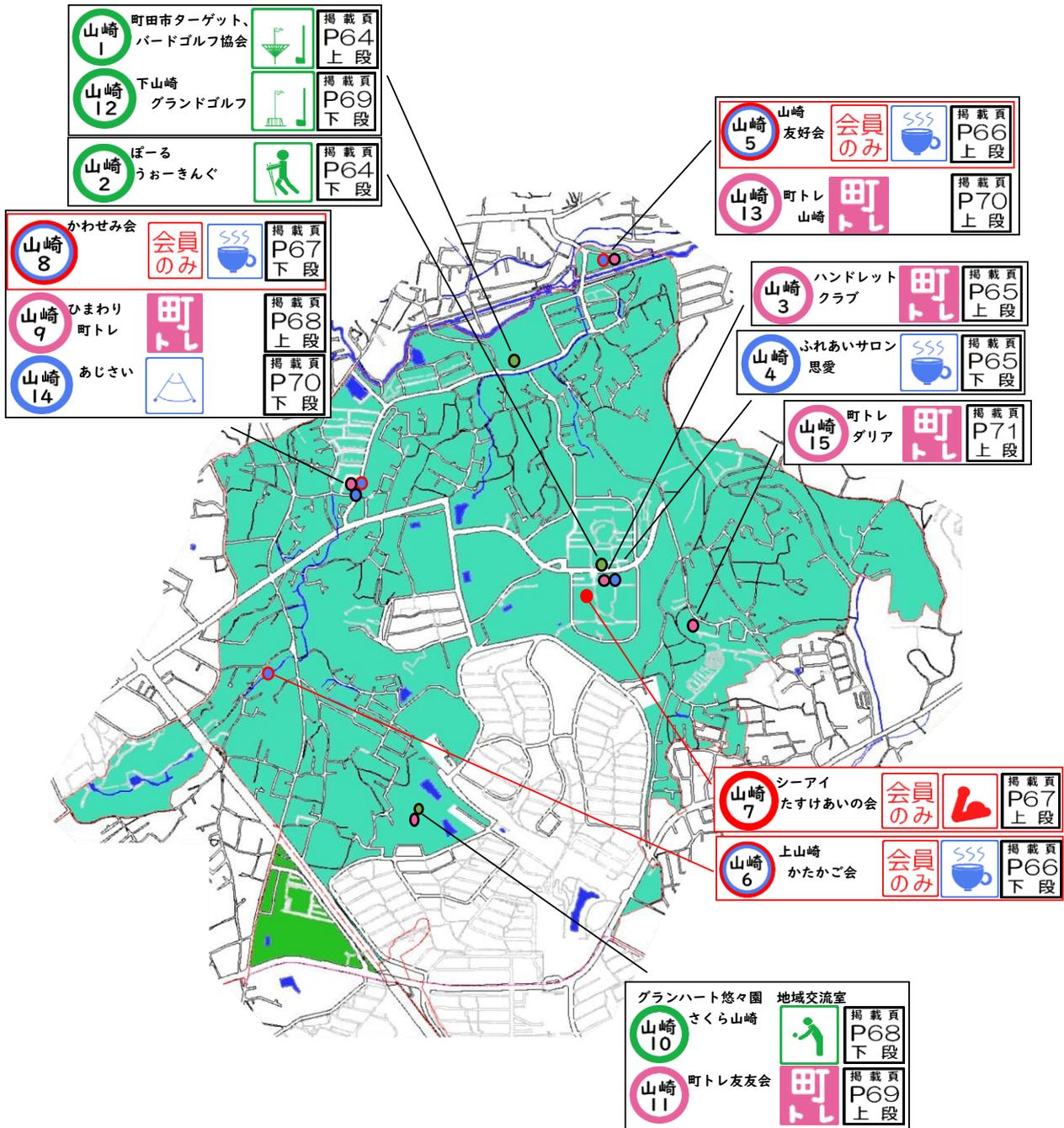
木曾上宿町内会館

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター

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。

山崎町地区 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



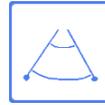
音楽鑑賞



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



食事



会員限定
サービス (要入会)



その他の
サービス



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



ぽーるうおーきんぐ



内容

ポールを持って山崎町の周辺を歩きます。

活動（営業）日

毎週水曜、金曜
9：30－12：00

費用・報酬等

無料

所在地

山崎公園入口前

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

ハンドレッドクラブ



町トレ

活動（営業）日

毎週火曜 10:00-11:45
第4のみ 14:00-15:45
2グループに分けて各60分（入れ替え時間15分）
① 10:00~10:30（町トレのみ）
② 10:45-11:45（町トレ 真向法）
入れ替え時間15分

費用・報酬等

無料（シーアイハイツ住民）

所在地

シーアイハイツ集会所

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

ふれあいサロン思愛



ふれあいサロン

活動（営業）日

第4水曜
13:00-15:30

費用・報酬等

100円/回

所在地

シーアイハイツ第2集会棟
山崎町1356

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



山崎友好会



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

都営山崎アパート1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



上山崎かたかご会



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

上山崎

お問い合わせ先

042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



シーアイたすけあいの会



内容

※要相談（内容）

活動（営業）日

※要相談

費用・報酬等

所在地

たすけあい事務局
シーアイ集会棟1F D室

お問い合わせ先

090-2441-4100



かわせみ会



内容

老人クラブ

活動（営業）日

毎日午後にお茶会

費用・報酬等

要確認

所在地

都営山崎第2アパート第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



内容

ひまわり町トレ



町トレ

活動（営業）日 毎週水曜 13:30より

費用・報酬等 200円/月

所在地 都営山崎第2アパート第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



内容

さくら山崎



ボッチャ

活動（営業）日 毎週木曜 10:00-12:00

費用・報酬等 初回のみ500円

所在地 グランハート悠々園 地域交流室

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

町トレ友友会



町トレ

活動（営業）日 毎週水曜 13:30より

費用・報酬等 初回のみ100円

所在地 グランハート悠々園 地域交流室

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

下山崎グランドゴルフ



グランドゴルフ

活動（営業）日 毎週水曜

費用・報酬等 2,000円/年間

所在地 山崎第2スポーツ公園

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

町トレ山崎



町トレ

活動（営業）日 毎週火曜 10:00-11:00

費用・報酬等 会費無料

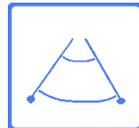
所在地 都営山崎町第1アパート1号棟集会所

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター



内容

あじさい



手芸グループ

活動（営業）日 毎週金曜 10:00-12:00

費用・報酬等 要確認

所在地 都営山崎第2アパート第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



内容

町トレダリア



町トレ

活動（営業）日 毎週木曜 10:00より

費用・報酬等 要確認

所在地 新七国山会館

お問い合わせ先 042-792-1105
忠生第2高齢者支援センター

**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
は木曾あんしん相談室へお問い
合わせ下さい。**

エリア外

※記載以外の団体やサービス等もありますので、詳細は高齢者支援センターもしくはあんしん相談室へご相談下さい。



町田健康吹き矢サークル



内容

腹式呼吸のゆったり動作で十分に体内の気力を高めます。吹き矢を印にあてて点数を競うことができます。健康増進とコミュニティーづくりにとても良いです。まずは見学、無料の体験会へどうぞ！

活動（営業）日

木曜
13:00-17:00

費用・報酬等

3,200円
(4回×800円)

所在地

忠生市民センター
忠生3-14-2

お問い合わせ先

042-792-0316
090-9340-8406



ましゅまろ



内容

1 買物代行
2 買物付き添い

活動（営業）日

日曜、夏季年末年始休み
9:00-18:00

費用・報酬等

2,500円/時

所在地

本町田2886

お問い合わせ先

042-727-7445



みずきの会



内容

1 買物代行
2 買物付き添い

活動（営業）日

土、日曜、祝日、12/29-1/3休み
9:00-17:00

費用・報酬等

2,700円/時

所在地

本町田2797

お問い合わせ先

042-860-7336



ふくちゃん食堂1号店



内容

こども食堂

活動（営業）日

第2, 第4水曜 16:30-19:00

費用・報酬等

大人300円、小人100円

所在地

ぐるんぱ放課後クラブ
野津田町38-2

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。