



南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野エリア

地域でいきいき！！

活動MAP

町田市南第1高齢者支援センター

☎042-796-2789

2024年更新版

社会資源パンフレット発行にあたり



南第1高齢者支援センターでは、平成28年度より地域の皆様の活動一覧表を作成し、参加ご希望の市民の方に配布をしております。地域の皆様にとって、生活の中の一助になりますように情報を活用いただければ幸いです。パンフレットは随時更新をしております。不足や不備、変更点等ございましたら、恐れ入りますが支援センターまでお問い合わせ下さい。なお、このパンフレットにつきましては、活動団体の皆様のご承諾の基作成しております。活動内容以外のお問い合わせはお控え下さい。

最後に、作成にあたり快く応じてくださいました皆様からは、ご理解とご協力をいただき多くの情報を提供いただきました。深く感謝し、心より厚く御礼申し上げます。

町田市南第1高齢者支援センター 職員一同



南第1高齢者支援センター 小川あんしん相談室 について

高齢者支援センター（地域包括支援センター）は介護保険法に基づき設置されている、高齢者の方の総合相談窓口です。町田市では市内を12か所の地域にわけ、お住まいの街によって相談窓口となる高齢者支援センターを決めています。また、高齢者支援センターにつなぐ地域の身近な相談窓口として、「あんしん相談室」を市内12か所に設置しています。ぜひ、ご活用ください。

（町田市受託事業） 開所日：月曜日～土曜日（日祝休日・12/29～1/3を除く） 開所時間：8時30分～17時00分

◆町田市南第1高齢者支援センター【担当地域 南町田 鶴間 小川 つくし野 南つくし野】

〒194-0004 町田市南町田5-16-1芙蓉園内

☎042-796-2789 FAX042-799-0079

◆小川あんしん相談室 ながれぼし併設（地域交流スペース）

〒194-0003 町田市小川6-1-11

南第1 高齢者支援センターはこんな相談に応じています！

地域のみなさまが、住み慣れた地域で安心して生活できるように、応援します！！

お気軽にご相談ください

- 日常生活の不安・お困りごと
- 町田市の福祉サービスの相談、介護保険等の申請受付
- 認知症の全般的な相談や情報提供
- ご本人のほか、ご家族や地域のみなさまのご相談にも対応します



安心した生活を送る

- 地域のみなさまと一緒に、高齢者の見守り、ネットワークのお手伝い
- 地域のみなさまに福祉サービスの情報提供
- 地域ケア会議の企画
- あんしんキーホルダーの説明・登録



登録料200円です！

いつまでも元気に！

- 体力づくりや認知症予防イベントの企画や参加募集のお手伝い
- 地域で役に立つことがしたい！というご相談
- 要支援に認定された方の介護予防ケアプランの作成



みなさまの権利を守る

- 悪質な訪問販売や消費者被害の相談や支援
- 高齢者虐待（疑い含む）の防止、相談
- 成年後見制度活用の相談や利用支援



※成年後見制度とは、財産管理や介護サービスなどの契約場面において、適切な判断をすることが難しくなった方を支える制度です。



南第1 高齢者支援センター
町田市南町田5-16-1
☎042-796-2789

こちらの冊子では、地域の皆さまが、これからも元気でいきいきと生活していくために、ぜひご参加いただきたい活動を地域ごとに数多くご紹介しております。

からだを
動かしたい

だれかと
交流したい

趣味を始めたい

学びたい

ちょっと手伝って
もらいたい

★南町田地域の活動一覧★

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|-----------------------|-----------|---|---------|-------------------|------------------------------------|-------------------|------------------------------|
| 交流したい | 原ふれあいクラブ | 原公民館など | 【老人クラブ】原町内会の高齢者を中心とした老人クラブ。ホールインボール、初心者パソコン教室、カラオケ友の会、お習字手習いの塾、マージャン友の会、散歩会、絵手紙教室などの活動あり。 | 老人クラブ加入 | 南町田1 | | | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 原ふれあいクラブ 初心者パソコン教室 | 原公民館 | 手ほどきからゲーム・デジカメ写真、年賀状、CD作成と自分の課題を楽しみながら勉強できる。ノートパソコンの持参が必要。 | 老人クラブ加入 | 南町田 1-5-2 | 毎週月曜日 13:00-16:00 (祝日は除く) | 200円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 原ふれあいクラブ 絵手紙教室 | 原公民館 | 感じるままに筆を走らせオリジナルな葉書作りが楽しめる。 | 老人クラブ加入 | 南町田 1-5-2 | 第2・4金曜日 13:00-16:00 | 100円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 原ふれあいクラブ マージャン友の会 | 原公民館 | 賭けない健康麻雀。「頭の体操」「指の体操」で老化防止と会話を楽しむ。 | 老人クラブ加入 | 南町田 1-5-2 | 毎週水曜日 13:00-16:00 | 100円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 原ふれあいクラブ ホールインボール | 原クラブ会館 | 原クラブ会館グラウンドで楽しく活動をしています。現在参加者約40名 | 老人クラブ加入 | 南町田 1-9-2 0 | 毎週月、木、日曜日 9:00-10:30 | 100円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 原ふれあいクラブ お習字手習い塾 | 原クラブ会館 | 毛筆に馴染むお手軽コースと月刊墨林を手本に段位に挑戦する本格コースがあり。 | 老人クラブ加入 | 南町田 1-9-2 0 | 毎週金曜日 9:00-11:00 (第5金曜日のみ除く) | 100円/1回 お手軽コース | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 原ふれあいクラブ ゴルフ同好会 | モダンゴルフクラブ | 初心者からベテランまで、ゴルフを楽しみたい方なら、どなたでも大歓迎。年に1回コンペを開催。毎月第1週はパターの練習日。 | 老人クラブ加入 | 南町田2- 9-1 | 毎週金曜日 9:00-11:00 (祝日は除く) | 200円/月 別途ボール代 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|------------------------|-------------------------|--|--------------------------|---------------|--|---------------------------|------------------------------|
| 身体を動かしたい | 原ふれあいクラブ マレットゴルフ愛好会 | 藤野マレットゴルフ場 | 健康長寿長野県で普及。大自然の中で感動とスリルが味わえて、誰でもできる生涯スポーツ。 | 老人クラブ加入 | | 毎週火曜日 集合時間、集合場所等はお問い合わせください | 500円/1回 別途交通費あり | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 原ふれあいクラブ 散歩会 | | 近郊の野山や公園の散策、史跡めぐりを行っています。毎月企画は季節に合わせた趣向タップリ、満足度保証付きです。 | 老人クラブ加入 | | 毎月第1日曜日 集合時間、場所は都度案内あり。 | 参加費1回200円 交通費実費 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 原ふれあいクラブ カラオケ友の会 | 原クラブ会館 | 発声は元気の源。ストレスを吹き飛ばす大きな声を張り上げてナツメロ、新曲・・・お好きな歌、得意な曲を存分に歌いましょう。 | 老人クラブ加入 | 南町田 1-9-20 | 毎週日曜日 13:00-16:00 | 100円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | はつらつクラブ | 原クラブ会館 | なにげない日常の生活から出来上がった姿勢、体の使い方を見直す事で本来生まれもった体を取り戻すきっかけになります。それが日常的な動きにつながるような運動に取り組んでいます。良い姿勢からの動きはより楽に合理的に動けます。是非体験して下さい。 | | 南町田 1-9-20 | 毎週金曜日 10:00-12:00 | 500円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 学び | エンジョイPCクラス (EPC) | すすかけ台 ハイタウン 集会所 | まちだ国際交流センター交流部会メンバーから立ち上がった自主グループです。初心者でも大丈夫。パソコンだけでなく、スマホの使い方。まずは見学からお気軽にどうぞ | スマホ、タブレット、パソコン持参 | 南町田2 | 第2・4月曜(午前・午後) 第2・3・4水曜(午前・午後) ※午前9:30-12:00 午後13:30-16:00 | 1000円/月3回 第3水曜はスマホ中心の日 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | ラジオ体操 | すすかけ台 ハイタウン 仲良し広場 | マンション内の公園で2020年8月～活動開始。朝、ご近所の方とちょっと挨拶をして、体操をして、素敵なお一日をスタートしましょう。 | ※マスク着用 マンション住民以外もOKです | 南町田2 | 毎日 6:30- (6:25に集合) | 無料 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 町谷サロン | 町谷町内会館 1階 | 健康体操で始まり、最新機材使用のカラオケ大会、茶話会などを楽しむサロンです。地域の皆様のやりたいことや発案した内容を楽しむ会となっています。 | 老人クラブ加入 ※未加入でも利用可 | 南町田1 | 毎月第2日曜日 | 100円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|------------------------------|-----------------|--------------------------------------|---|------------------|----------------|------------------------|---|------------------------------|
| 脳トレ 身体 運動 交流 したい | こまくさ66 | 南市民センター つくし野コミュニティ センター その他 | シニアリトミックは、集中力、記憶力upと、軽やかに動くことができる体作りと、ベル演奏を通して音楽に親しんでいます | | | 第2、4火曜 10:00-12:00 | 1500円/1ヵ月 (教材費・会場費込み) | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 歌声喫茶の会 | 原クラブ会館 | 童謡から唱歌まで、様々なジャンルをキーボードの生伴奏付きで歌います。歌詞カードはプロジェクターに投影。曲はリクエストも。 | どなたでも | 南町田 1 -9-20 | 第2・4水曜日 13:30-15:30 | 100円/回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体 | ゆりなみ 健康太極拳 | 鶴舞会館 3階ホール | 自分の体を無理のない自然な状態にする、外の自然と合わせる。無理のない、安らかな生活とからだを生きる。そんなことを目指して、八段錦、24式楊名時健康太極拳を練習しています。気軽にお越し下さい。 | | 南町田 3-8-1 | 第2、4金曜 10:00-12:00 | 500円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体 | フロイデみなみ | 町谷町内会館 2022.1~ | 講師の指導のもと、仲間と一緒にストレッチとコーラスで健康の維持向上を目指しています。 | | 南町田 1-36-31 | 第1、3月曜 10:00-12:00 | 800円/1回毎 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体 | 健康体操サルビア | 原クラブ会館 | からだを動かさずにいると、筋力、骨、関節の機能が衰えてきます。無理せず、仲間と一緒に健康運動指導士の先生のもとで楽しく、安全にからだを動かしませんか。 | | 南町田1- 9-20 | 毎週火曜 13:30-15:00 | 500円/回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流 したい | とびっちょ グループ | | 認知症予防プログラムから自主化したグループ。一ヶ月おきに気の合う仲間とともに旅行を楽しんでいます。※感染症の状況により活動内容が変わります。 | | | | 実費負担 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 南町田Deシャン ソン | 南町田会館 | 歌のレッスンです。グループレッスンですが、人前で一人で曲を歌えるようになるための発声練習、歌の解釈、歌い方の習得等を目的にしています。 | 好きな時に いつでも参加可 | 鶴間3-1 6-1 | 第2・4月曜 10:00-11:30 | 1500円/1回 (個人レッスン2000円/30分のコースもあります。) | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流 したい | ガーデンセシア シニア会 | ガーデンセシア セシアプラザ | 【老人クラブ】鶴間ガーデンセシア在住の高齢者中心のシニアクラブ。月1回の定例会(演奏、講義など)バス旅行などもあり。 | 老人クラブ 加入 | 南町田5 | 第2水曜 午後 | 年会費1,200円 イベントごとに実費 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|-------------------|---------------------------|---|----|------------------------|------------------------|------|------------------------------|
| 身体を動かしたい | 芝ざくら | ガーデン セシア セシア プラザ | 町トレより立ち上がったグループです。セシアプラザで30名前後で活動しています。 | | 南町田5 | 毎週火曜日 10:00-10:30 | 月50円 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 町トレすすかけ 台ハイタウン | すすかけ台 ハイタウン 集会所 | 町トレ教室から立ち上がった自主グループです。どなたでも参加できます。仲間と一緒に体づくりをしましょう。 | | 南町田2 | 毎週火、木曜日 14:00-15:00 | 無料 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 町谷ハッピー | 町谷町内会 館 | 町トレより立ち上がったグループです | | 南町田1- 36-31 常楽寺横 | 毎週木曜日 13:30-14:00 | 無料 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |

★鶴間地域の活動一覧★

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|-------|---------------------------|--------------|---|---------|--------------|---|--------------------------|------------------------------|
| 交流したい | 南町田福祉ネットワーク「ちょこっとカフェ」 | 南町田会館 | 鶴間1～3丁目のお住まいの地域住民を対象。地域住民が自ら講師となって体験談を語る茶話会形式の交流会。南第1高齢者支援センター職員による体操も行っています。 | | | 毎月第3金曜日 14:00-16:00 年数回の講演会と重なる月は中止 | 300円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 南町田鶴舞会 | 南町田会館 | 【老人クラブ】南町田、鶴間地区の高齢者を中心とした老人会。グランドゴルフなどの健康増進活動、唱歌や麻雀などのサークル活動。地域の清掃などの社会奉仕活動等多岐に活動中。 | 老人クラブ加入 | 鶴間3-1 6-1 | | 会費年間 2000円 準会員制度あり | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 南町田鶴舞会 ふれあいサロン | 南町田会館 | トランプや折り紙をしながら、お茶飲み会をしています。世間話や時には脳のトレーニング、指のトレーニングも。お気軽にご参加ください。 | 老人クラブ加入 | 鶴間3-1 6-1 | 毎月第3木曜 13:00-16:00 | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 南町田鶴舞会 グラウンドゴルフ 愛好会 | 鶴間公園 運動広場 | 活動人数25名。8ホールを1ゲームとし、通常4ゲーム実施。初めての方には用具の貸し出しもしています。市の大会で優勝実績があります。 | 老人クラブ加入 | 鶴間3-1 | 毎週火・水・木・金曜 8:45-11:00 | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 南町田鶴舞会 輪投げの会 | 南町田会館 | 現在登録者11名。6ゲームおこなっています。市の大会にも出場しています。和気あいあいとお茶をのみながら楽しく活動しています。 | 老人クラブ加入 | 鶴間3-1 6-1 | 毎月第3土曜・第4木曜 13:00-15:00 | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 南町田鶴舞会 趣味の集い | 南町田会館 | 自分の好きな毛糸等を持参して、ベストやセーター等をあんでいます。最近は着物のリサイクルでチュニックをつくるかたも。 | 老人クラブ加入 | 鶴間3-1 6-1 | 毎月第2木曜 13:00-16:00 | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 南町田鶴舞会 カラオケ愛好会 | 中央林間 スナック | 中央林間のスナックを借りて舞台で歌っています。約20名が参加しています。毎年市民センターで行われる南地区の大会にも参加しています。 | 老人クラブ加入 | 中央林間 | 第3日曜 12:00-16:00 | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|--------------------|--------|--|---|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 交流したい | 南町田鶴舞会 童謡唱歌を歌う会 | 南町田会館 | 懐かしい童謡唱歌を、時には歌謡曲もカラオケ機器を使って楽しく歌っています。おなかから声を出すので健康にも最適です。 | 老人クラブ 加入 | 鶴間3-1 6-1 | 毎月第4土曜 13:00-16:00 | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | 南町田鶴舞会 つるまい名画座 | 南町田会館 | 名画をとともわかりやすい解説付きで楽しく映画鑑賞会♪ | 老人クラブ 加入 | 鶴間3-1 6-1 | 2か月に1回 第4日曜17:45- | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | 南町田鶴舞会 雀の会 | 南町田会館 | 麻雀を楽しむ会です。毎回7~8名で活動しています。ここではじめて麻雀をした方もいますよ。初心者からベテランまで活動しています。飲み物は各自持参です。 | 老人クラブ 加入 | 鶴間3-1 6-1 | 第1・2・3水曜 13:00-16:00 | サークルごとに変動あり、代表に確認ください。 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 南町田健康教室 | 南町田会館 | 体力維持、筋力強化、座位・立位・マット、介護予防、脳トレ | 心配なことがある方はご相談下さい。「楽しく参加して下さい」「デキナイ」なんて関係ナイ! | 鶴間3-1 6-1 | 第1・3木曜 13:30-14:45 | 1200円/1回 500円/体験1回のみ | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 趣味 | つるま健康麻雀 クラブ | 鶴間会館 | 地域の仲間と麻雀を楽しむ会。初級者から上級者まで楽しんでいます。 | 地域の方 | 鶴間6-8 -37 | 毎週水曜 第2・4日曜 13:00-17:00 | 1000円/月 入会金1000円 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | マルベリー | 鶴間公園など | メンバーと一緒に無理なく楽しくウォーキングを楽しむグループです。ウォーキングを兼ねて、都内・横浜方面迄足を延ばしてランチも楽しんでいます。 | | 鶴間3-1 -1 | 第2木曜 | その都度実費 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | ハナミズキ | 井上家ホール | 町トレより立ち上がったグループです。町トレの他、不定期でロトレ、ボール体操、笑いヨガ、ポッチャ、茶話会などを実施。上履き持参。 | | セブンイレ ブン南町田 店裏 個人宅ホール | 毎週火曜 13:00-14:00 (不定期で14:30まで) | 無料 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 町トレさくら | 圓成寺 | 町トレより立ち上がったグループです。春には桜が満開の圓成寺さんで。お気軽にご参加ください。 | 地域の方 | 鶴間5-1 7 | 毎週金曜 10:00-10:40 | 無料 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|---------|---------------------------------------|----|---|----------------|----|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| お困りごと支援 | 南町田福祉ネットワーク なんでも相談室 「ちょこっとお手伝い」 | | 独居高齢者が自身で出来ないお困り事、一寸した重い物運搬とか、電球交換、歩道はみ出し植木整理、簡単大工仕事等 | 鶴間1-3丁目在住の方を対象 | | 受付：平日（土日祝除く） 9：00-17：00 | 500円/1時間 原則二人作業 （1000円/時間） | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |

★小川地域の活動一覧★

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|----------------|-----------------|--|---------|-----------|--|--|-------------------------------------|
| 趣味で集みたい | クローバー会 | たすけあい小川地域交流スペース | 麻雀を楽しむグループです | | 小川3-2-3 | 毎月第2・4木曜日 13:00~16:00 | 100円/1回 | 090-5781-4906 金子 孝子氏 *R4年11月から再開 |
| 趣味で集みたい | 水曜会(囲碁) | 南市民センター | 囲碁を楽しむグループです。 | | | 毎月第2、4水曜日 13:00-17:00 | 2000円/年 | 042-795-0773 佐藤 弘氏 |
| 家事支援 | まちの縁がわ・町田 | | 【内容】掃除、片付け、買い物、修理、話相手、見守りなど | | 小川3-2-3 | 依頼者と相談 | 30分500円 15分ごとに250円の加算。交通費。材料費は実費。 | 042-728-6561 |
| 交流したい | まちの縁がわ・町田 | たすけあい小川地域交流スペース | 第4週午後：初心者麻雀教室 第2週午前・午後手芸教室 第3週：未定 | | 小川3-2-3 | 毎週火曜日 10:00-12:00 13:00-16:00 | 100円/麻雀教室 100円/手芸教室 午前午後どちらかのみ+材料費実費 ※1日中だと200円 | 042-728-6561 |
| 身体を動かしたい | ハウオリ・レファ | 小川会館 | フラダンスを中心にストレッチや軽い筋トシおしゃべり等をして楽しんでいます。年に何回かは発表の機会を設け、地域のみな様に見て頂くことを目標に頑張っています。 | | 小川3-10-11 | 毎月第1・2・4木曜 第2火曜 ※都合により活動日は変更する場合があります。 | 200円/1回 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 小川熟社会 グラウンドゴルフ | 蛸谷戸公園 | 運動不足解消と認知症予防も期待できる楽しいスポーツです。週2回の練習の他、市老連や南支部などの大会にも多数参加。20名前後で活動中。初心者には道具も貸出、親切丁寧に指導しますので気軽にご参加ください。 | 老人クラブ入会 | 町田市 小川 | 週2回、火曜、金曜 8:30~12:00 毎月「熟壮通信」でお知らせ | 無料 | 勝又 090-3515-7236 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|---------------------|-----------------|--|---------|--------------|--------------------------------------|----------------------------|---|
| 身体を動かしたい | 小川熟社会 輪投げ | 小川会館 | ルールは皆様ご存じかと思いません。簡単に楽しく体を動かせます。頭と体の筋力アップに。支部大会・市老連大会などにも参加しています。お気軽にご参加ください。 | 老人クラブ入会 | 町田市小川3-10-11 | 毎月2回、水曜日、9:30~12:00 毎月「熟壯通信」でお知らせ | 無料 | 笠原 042-795-1021 |
| 趣味 | 小川熟社会 カラオケ教室 | 小川会館 | 好きな歌を歌ってストレス解消しませんか。音楽は脳の活性化にも役立ちますよ！支部カラオケ大会にも参加しています。 | 老人クラブ入会 | 町田市小川3-10-11 | 毎月2回、木曜日13:00~ 毎月「熟壯通信」でお知らせ | 無料 | 中島 042-795-0466 |
| 趣味 | 小川熟社会 名作映画上映会 | 小川会館 | 若かりし頃の懐かしい邦画・洋画を上映しています。楽しいひと時を。どうぞご参加ください。 | 老人クラブ入会 | 町田市小川3-10-11 | 毎月1回、1:30~ 毎月、熟壯通信、掲示板でお知らせ | 無料 | 横田 090-6154-3842 |
| 趣味 | 小川熟社会 歌声サロン | 小川会館 | 童謡・唱歌・日本や世界の名歌・歌謡曲などの「心に残る懐かしい歌」を大きなスクリーンに、映像・歌詞を映して、流れる曲に乗って、参加者全員で歌っております。また、脳トレ・ロトシなども楽しくやっています。どうぞご参加ください。 | 老人クラブ入会 | 町田市小川3-10-11 | 第4火曜日1:30~3:00 毎月「熟壯通信」でお知らせ。 | 無料 | 大西 090-6939-0139 |
| 趣味 | 小川熟社会 脳トレクラブ (数独の会) | 小川会館 | 認知症予防の一つとして始めました。毎月、4問の問題集を配布します。月1回集まり、新たな問題を解説を交えながら皆で解きます。ツイツイ夢中になります。おしゃべり会、勉強会なども考えています。 | 老人クラブ入会 | 町田市小川3-10-11 | 毎月1回、第1月曜日13:30~ 毎月、「熟壯通信」でお知らせ | 無料 | 勝又 090-3515-7236 |
| 趣味 | 小川熟社会 麻雀クラブ | 小川会館 | 麻雀を楽しみながら、戦略を立てたり、駆け引きをしたり、思考や計算をしたりで高齢者の認知症の予防に良いとされています。23年の5月に発足しました | 老人クラブ入会 | 町田市小川3-10-11 | 毎月2回 第1・3土曜日13:30~ 毎月、「熟壯通信」でお知らせ | 無料 | 立川 090-8332-8546 |
| 趣味 | 折り紙教室 たすけあいここにクラブ | たすけあい小川地域交流スペース | 先生のご指導のもと、簡単なものからちょっと難易度の高いものまで折紙の作品を作ります。10-20名ほどで和気あいあいと活動しています。 | | 小川3-2-3 | 第1火曜日AM10:00-11:30 PM13:30-15:00 | 200円/1回 (折紙、講師謝礼、会場代含む) | 042-799-0657 代表 山田氏 (現在定員いっぱいのため新規入会停止中。空き次第募集再開) |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|-------|----------------|-------------------------|---|--------------|---------|------------------------|----------------------|--|
| 交流したい | みんなでごはん | たすけあい 小川地域 交流スペース | 食事をしながら、多世代間交流の居場所で、子育て中のお母さんの息抜きの場にもなっています | どなたでも どうぞ | 小川3-2-3 | 毎月第3金曜日 15:00-20:00 | 300円/おとな 100円/こども | 090-2903-3683 渡邊 久美子氏 ホームページ： https://minnadegohanmachida.jimdosite.com/ |
| 趣味 | さとわ お楽しみサロン | たすけあい 小川地域 交流スペース | 「ふれあいサロン」身近な地域の中で、人と人がふれあい、仲間づくりをする場。茶話会、外出、ミニコンサートなど他者多様な活動を楽しんでいます。 | | 小川3-2-3 | 第2月曜 13:30-16:00 | 300円/回 | 090-2166-2788 山田 國靖氏 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------------------|-----------------|--------------------------------------|---|-------------------------|------------------------|--|-------------------|---|
| 趣味 | さとわ うたごえ友の会 | たすけあい 小川地域 交流スペース | 地域の概ね60歳以上の方を対象とし、地域の皆さまとのふれあいの場として開催。昭和に流った歌声喫茶を身近に楽しむ為に皆で集まり楽しんでいきます。 | 概ね60歳以上の地域住民 | 小川3-2-3 | 第4月曜 14:00-16:00 | 300円/回 | 090-9800-9817 関氏 ※現在休止中 |
| 趣味 | さとわ カラオケ友の会 | たすけあい 小川地域 交流スペース | 地域の概ね60歳以上の方を対象とし、地域の皆さまとのふれあいの場として開催。カラオケを楽しむ会 | 概ね60歳以上の地域住民 | 小川3-2-3 | 第3水曜 12:30-16:00 | 300円/回 | 090-2166-2788 山田 國靖氏 ※今年6,7月から再開 |
| 趣味 | さとわ 健康麻雀 友の会 | たすけあい 小川地域 交流スペース | 地域の概ね60歳以上の方を対象とし、地域の皆さまとのふれあいの場として開催。麻雀を楽しむ会。 | 概ね60歳以上の地域住民 | 小川3-2-3 | 第1、3土曜 13:00-16:00 | 300円/回 | 090-2166-2788 山田 國靖氏 |
| 交流したい | さとわ 茶話 友の会 | たすけあい 小川地域 交流スペース | 地域の概ね60歳以上の方を対象とし、地域の皆さまとのふれあいの場として開催。仲間と茶話を楽しむ会。 | | 小川3-2-3 | 第1、3月曜 14:00-16:00 | 200円/回 | 090-2166-2788 山田 國靖氏 |
| 身体を動かしたい | 町トレinグランセリーナ | マンション グランセリーナ | 町トレより立ち上がったグループです。 | マンション グランセリーナにお住まいの方 | 小川5-6-1 | 毎週水曜日 10:00-10:30 | 無料 | 042-795-0712 清水 順子氏 042-799-4802 高橋 悦子氏 ※お近くで参加希望の方はご相談 |
| 身体を動かしたい | 早起き蜂谷戸会 | 蜂谷戸公園 | ラジオ体操を中心に散歩とおしゃべりを楽しむ会です。新規メンバーも募集中！早起きして、いい一日を始めましょう。20名程度で実施中。 | どなたでも | 小川2-8-1 | 毎日 6:30-7:00 雨の日以外毎日、但し12月~2月はお休みです。 | 無料 | 090-3228-2974 舟木 武子氏 |
| 交流したい | 小川LPサロン | たすけあい 小川地域 交流スペース付近 | 若かりし頃の懐かしい音楽を楽しみませんか？高級針と真空管アンプで、アナログの世界を再現します。気軽にお立ち寄りください。古いレコードでもクリーニング名人が新品に！お気に入りのLPをお持ちください。 | どなたでも 飲み物の持ち込みは自由 | 場所、住所は左記連絡先へお問い合わせください | 毎月 第1水曜日 14:00-16:00 | 100円/1回 | 090-2485-0225 本城 博氏 |
| 脳トレ 身体運動 交流したい | エンジョイ 体操倶楽部 | 南市民センター つくし野コミュニティ センター その他 | 2023年にスタートしたサークルです。ただ指導者の真似をするだけでなく、おひとりおひとりご自身のカラダと向き合い、自分で感じて、自分のカラダの調子・具合と相談して体操を進めて行きます。『今日が一番若い!!』を合言葉にコミュニケーションも楽しめるサークルです。 | どなたでも | 小川会館」 小川3-10-11 | 毎週金曜 10:00-12:00 | 500円/1回 (回数券性) | 090-2171-6260 古田氏(代表) |

★つくし野地域の活動一覧★

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|---------------------------|--------------------------|---|----------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 身体を動かしたい | さん歩会 | 集合場所は成瀬駅 ※行き先によりつくし野駅 | 自分の足で集合場所に来られる方ならどなたでも参加可能です。地域の親睦、健康増進を活動目的としています。一緒に楽しみながら歩きましょう。 | 行き帰りと自分の足で歩ける方 | 成瀬駅:南成瀬1丁目 ※つくし野駅:つくし野4丁目9 | 毎月第3木曜日 8月はお休み | 年会費1,000円 参加費100円/月 交通費は実費 | 042-795-2481 大塚 登美子氏 |
| 身体を動かしたい | チャレンジ・ロコモ | つくし野コミュニティセンター | からだを動かさずにいると、筋力、骨、関節の機能が衰えてきます。無理せず、仲間と一緒に健康運動指導士の先生のもとで楽しく、安全にからだを動かしませんか。 | | つくし野2-26-5 | 金曜日 10:00-11:30 | 500円/1回 | 042-799-0861 平石 順代氏 |
| 交流したい | つくし野ことぶき会 | つくし野コミュニティセンター | 【入会大歓迎!】つくし野4丁目の高齢者を中心とした老人会。ただし市内在住ならだれでも入会出来ます。 | 老人クラブ加入 | つくし野2-26-5 | | 会費:1,200円 | 090-6302-6207 042-796-1134 今澤会長 |
| 身体を動かしたい | つくし野ことぶき会・土筆会 グランドゴルフ部 | 火曜:神間寺公園 木曜:蜂谷戸公園 | つくし野ことぶき会の健康を増進させる活動です。 ※2024年1月火曜木曜は神間寺公園でのみの活動となる。 | 老人クラブ加入 | 火曜:つくし野一丁目36-13 木曜:小川3丁目 | 毎週火曜、木曜 9:30-11:00 | 会員は無料 | 090-6302-6207 042-796-1134 今澤会長 |
| 身体を動かしたい | つくし野ことぶき会 輪投げ・ボッチャ部 | つくし野コミュニティセンター | つくし野ことぶき会の健康を増進させる活動です。 | 老人クラブ加入 | つくし野2-26-5 | 月3回 13:00-15:00 | 会員は無料 | 090-6302-6207 042-796-1134 今澤会長 |
| 身体を動かしたい | つくし野ことぶき会 手のひら健康バレー部 | つくし野コミュニティセンター | つくし野ことぶき会の健康を増進させる活動です。 | 老人クラブ加入 | つくし野2-26-5 | 月4回 13:00-15:00 | 会員は無料 | 090-6302-6207 042-796-1134 今澤会長 |
| 趣味で集りたい | つくし野ことぶき会 カラオケ部 | つくし野コミュニティセンター | つくし野ことぶき会の生きがいを高める活動です。 | 老人クラブ加入 | つくし野2-26-5 | 月2回 13:30-16:00 | 会員は無料 | 042-796-4420 佐々木 信憲部長 |
| 趣味で集りたい | つくし野ことぶき会 麻雀クラブ | つくし野コミュニティセンター | つくし野ことぶき会の生きがいを高める活動です。 | 老人クラブ加入 | つくし野2-26-5 | 月2回 13:00-16:00 | 会員は無料 | 042-732-9755 松井 富司雄部長 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|--------------------|--------------------------------|--|---------|------------|--|------------------------------------|--------------------------|
| 趣味で集みたい | つくし野ことぶぎ会 囲碁クラブ | つくし野コミュニティセンター | つくし野ことぶぎ会の生きがいを高める活動です。 | 老人クラブ加入 | つくし野2-26-5 | 月6回 13:00-16:00 | 会員は無料 | 042-795-6503 鴨志田 靖部長 |
| 趣味で集みたい | つくし野ことぶぎ会 写真クラブ | つくし野コミュニティセンター | つくし野ことぶぎ会の生きがいを高める活動です。 | 老人クラブ加入 | つくし野2-26-5 | 奇数月のみ1回 10:00-12:00 | 会員は無料 | 042-796-4420 佐々木 信憲部長 |
| 交流したい | 土筆会 | つくし野コミュニティセンター | 【老人クラブ】つくし野1, 2丁目の高齢者中心とした会。卓球部、グランドゴルフ部、手のひらバレーなどの活動あり。 | 土筆会加入 | つくし野2-26-5 | | 会費：年間1200円 会費を払えばどの活動にも無料で参加できる | 042-796-0887 常松会長 |
| 身体を動かしたい | 土筆会 手のひらバレー | つくし野コミュニティセンター第2会議室 | ことぶぎ会と合同で椅子に座って3:3のバレーで活動中。大会参加も。 | 土筆会加入 | つくし野2-26-5 | 原則火曜か金曜の午後 月3~4回 | 会費 | 042-796-0887 常松会長 |
| 趣味 | 土筆会 麻雀 | つくし野コミュニティセンター第2会議室 | 20名ほどで活動中。 (会館が取れた日に実施。日程についてはお問い合わせください。) | 土筆会加入 | つくし野2-26-5 | 原則木曜か水曜の午後 13:00- 月3-4回 | 会費 | 042-796-0887 常松会長 |
| 身体を動かしたい | 土筆会 輪投げ・ポッチャ | つくし野コミュニティセンター第2会議室 | ことぶぎ会と合同で10名ほどで活動中。 | 土筆会加入 | つくし野2-26-5 | 原則第2, 4水曜 13:00- 月2回程度 | 会費 | 042-796-0887 常松会長 |
| 身体を動かしたい | 土筆会 卓球 | つくし野コミュニティセンターホール | 10名~12名程で楽しく活動中。新規メンバー募集中。 | 土筆会加入 | つくし野2-26-5 | 原則月曜 午前9:00~ 月3- 4回程度 | 会費 | 042-796-0887 常松会長 |
| 身体を動かしたい | 土筆会 散策ウォーキング | | 近所の散策や、電車やバスを利用しながらの史跡めぐりも行っています。一緒に楽しみながらウォーキングをしませんか。 | 土筆会加入 | | 第3水曜10:00~ 15:00頃まで ほぼ 毎月開催 集合場所は都度変更 | 会費 | 042-796-0887 常松会長 |
| 身体を動かしたい | 土筆会 グランドゴルフ | 神間寺公園 (火曜) 蜂谷戸公園 (木曜) | つくし野ことぶぎ会と合同で20名ほどで活動中。 | 土筆会加入 | | 毎週火、木曜日の午前 ただし、小中学校の休み月は除く | 会費 | 042-796-0887 常松会長 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|--------------|-----------------|--|---------|------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| 身体を動かしたい | 町トレつくし野 | 杉山会館 (杉山社務所) | 町トレより立ち上がったグループです。月に1度、講師をお呼びしての体操と、年に1度懇親会も実施しています。 | | つくし野2-8-3 | 毎週火曜日 ①9:30-10:00 ②10:15-10:45 | 100円/回 | 090-5772-9005 加山 敏江 |
| 交流したい | ふれあいサロン・つくしの | つくし野コミュニティセンター | つくし野在住の高齢者の参加が多いサロンです。お茶とお菓子をご用意してござっており、素敵な演奏会、男性コーラス、フラダンス等を楽しんで頂ける交流の場です。 | | つくし野2-26-5 | 第3月曜日 13:30-15:30 | 300円/回 | 村田泰子氏 042-795-5201 |
| 交流したい | 花みずき会 | つくし野コミュニティセンター | 【花みずき会】つくし野3丁目の高齢者中心とした会。 | 花みずき会加入 | | | 会費：年間1200円 (家族増える毎800円追加) | 南第1 高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 花みずき会卓球 | つくし野コミュニティセンター | コロナ禍ですが、運動不足にならないように体を動かしましょう。おしゃべりだけでもどうぞ。 | 花みずき会加入 | つくし野 | 月2~3回 (会場が確保できた時) | | 南第1 高齢者支援センター |
| 身体を動かしたい | 花みずき会ウォーキング | セントラルパーク近隣 | 集まった方々でコースを決め約2時間程度の軽いウォーキングです。 | 花みずき会加入 | つくし野 | 毎月第3水曜(雨天は翌週へ延期) | | 南第1 高齢者支援センター |
| 趣味 | 花みずき会麻雀 | つくし野コミュニティセンター | 第2会議室で行っています。開始10分前にお集まりください。 | 花みずき会加入 | つくし野 | 月4回 (会場が確保できた時) | | 南第1 高齢者支援センター |

★南つくし野地域の活動一覧★

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|--------------------|-----------------|--|-------------|----------------|------------------------|--------------|----------------------------------|
| 交流したい | すすかけクラブ | すすかけ会館 他 | 【老人クラブ】南つくし野の高齢者を中心とした老人会。吹き矢、輪投げ、カラオケ等の活動、日帰り旅行や、ハイキング、地域公園の清掃などの活動もあり。グラウンドゴルフ始めました。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 毎月1回 13:00-15:30 | 年会費2400円 | 042-796-2789 南第1高齢者支援センター |
| 交流したい | すすかけクラブ ふれあいサロン | すすかけ会館 | 「ふれあいサロン」身近な地域の中で、人と人がふれあい、仲間づくりをする場。茶話会、外出、ミニコンサートなど多種多様な活動を楽しんでいます。 | 誰でも参加 OK | 南つくし野 3-7-6 | 毎月1回 14:00-16:00 | 300円/回 | 090-3693-4080 代表 早川 吉夫氏 |
| 趣味 | すすかけクラブ コーラス部 | すすかけ会館 | 体操をして体を温めたあと、日本の歌、季節の歌をみんなで楽しく歌います。芸能大会など発表会にも参加をしています。本番前は南市民センター等で練習をすることもあります。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 第2・4木曜日 13:30-16:00 | 月謝制 2000円 | 080-2213-2175 部長 尾崎 政江氏 (休部中) |
| 趣味 | すすかけクラブ カラオケ部 | すすかけ会館 他 | 会館にカラオケセットがなく近隣のカラオケルーム等を利用しています。カラオケ大会など発表会にも参加をしています。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 第1・3木曜日 13:30-16:00 | 月謝制 2000円 | 080-1084-3258 部長 富山 保子氏 |
| 趣味 | すすかけクラブ 英語サロン | すすかけ会館 1Fホール | 初級英語を思い出しながら優しい英語テキストを読んでいます。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 第2・4日曜日 13:30- | 500円/月 | 042-795-4545 部長 塩川 多恵子氏 |
| 趣味 | すすかけクラブ 麻雀同好部 | すすかけ会館 3階和室 | 頭脳ゲームの代表。指の運動にも最高です。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 第2・4土曜日 13:00-16:30 | 1200円/年 | 090-1846-1900 部長 高田 かおる氏 |
| 身体を動かしたい | すすかけクラブ 輪投げ部 | すすかけ会館 | やり方は皆さんご存じかと思えます。初心者の方も安心して始められます。楽しく体を動かしませんか。毎回、お茶会も行っています。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 第1・3月曜日 14:00- | 1500円/6ヶ月 | 090-2225-8620 副部長 棚木益枝氏 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|----------|-------------------------------------|-----------------------|--|-------------|------------------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 身体を動かしたい | すずかけクラブ 吹き矢部 | すずかけ会館 | レクリエーション吹き矢。呼吸法から吹き矢の手順を踏みながら楽しむ。的は3種類「ピンゴ」「レクリエーション」「競技」の点数の加算で競う。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 第1・3木曜日 10:00- | 300円/月 | 090-7406-0778 部長 白土 健氏 |
| 身体を動かしたい | すずかけクラブ ゲートボール部 | つばき公園 | 道具の貸し出しもあるので、初心者でも大丈夫。男性も女性も気楽に始められます。月2回は南地区で集まり大会も行います。90代の方も元気に続けてらっしゃるそうです。体も頭も使いながらリフレッシュ! | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 2-11-13 | 毎週月・火・金曜 8:30-11:30 | 1000円/年 | 042-795-6128 津留 義通氏 |
| 身体を動かしたい | すずかけクラブ グラウンドゴルフ部 | つばき公園 | 新規に始めました。ルールは簡単、道具の貸し出しも揃っています。初心者でも大丈夫。男性も女性も気楽に始められます。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 2-11-13 | 毎週水・木曜日 9:30~11:30 | 1000円/年 | 080-5388-3934 大倉 光子氏 |
| 身体を動かしたい | すずかけクラブ フォークダンス部 | すずかけ会館 | 世界各国さまざまなフォークダンスをみんなで楽しく踊っています。芸能大会等発表会にも参加をしています。 | 老人クラブ 加入 | 南つくし野 3-7-6 | 第1・4火曜日 10:00-12:00 | 月謝制 1000円 | 042-799-0700 代表 遠藤靖子氏 (休部中) |
| 身体を動かしたい | 健康リフレッシュ 体操教室 | すずかけ会館 | 講師の先生のご指導のもと、ストレッチやヨガ、ゴムベルトを使用した体操等を行っています。高齢者でも無理なく始められます。 | | 南つくし野 3-7-6 | 第1・3水曜日 第2・4金曜日 | 月謝制 1000円 | 042-796-3301 南つくし野自治会 会長 最上氏 |
| その他 | 城南信用金庫 「高齢者向け 総合サポート サービス」 | 城南信用金庫 すずかけ台 支店 | 将来の金融機関取引に対するご不安を解消するために当金庫が取り扱っている「高齢者向け総合サポートサービス」をご紹介します。日々の生活費や財産管理、遺言・相続や資産継承など、誰もが将来直面するご不安をきめ細かく対応できるサービスとなっています。 | | 南つくし野3- 7-1 | 平日 9:00-15:00 | サービスにより有料・無料がございますので詳しくはお問い合わせください。 | 城南信用金庫すずかけ台支店 042-796-4811 |
| その他 | 城南信用金庫 「しんきん 成年後見 サポート」 | 城南信用金庫 すずかけ台 支店 | 「成年後見制度」のご説明やご相談をお受けする一般社団法人です。「しんきん成年後見サポート」は信用金庫のOB・OGが運営する組織で、地域の皆様が安心して暮らせる社会を目指して活動を行っています。お気軽にご相談ください。 | | 南つくし野 3-7-1 | 平日 9:00-15:00 | サービスにより有料・無料がございますので詳しくはお問い合わせください。 | 城南信用金庫すずかけ台支店 042-796-4811 |

★その他地域の活動一覧★

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|-------|--------------------|---------------------|---|---------------------|----------------------|---|--|-----------------------------|
| 趣味 | うたごえCafe375 | 成瀬「喫茶イマジン」 | ピアノ演奏で、なつかしいうた、映画のうた、昭和歌謡等を歌本や歌詞カードを見ながら一緒に皆様と楽しく歌う会です。70代以上の方がほとんどです。 | 好きな時にいつでも参加可 | | 第4土曜日 14:30-16:00 | 1500円/1回 | 080-5007-3870 代表 志村みつよ氏 |
| 学び | 生涯学習センター | 町田セントラルビル 6.7.8階 | 生涯学習活動を総合的に支援するため、様々なテーマの講座や講演会を実施。情報の収集や提供、相談業務、施設貸出などを実施。 | 町田市民 | | 午前9時から午後10時 (休館日第4月曜日、 年末年始) | | 042-728-0071 町田市生涯学習センター |
| 貢献したい | おもちゃ病院 | 市民フォーラム | 修理を承っています。子供のおもちゃに限らず、機械系なら何でもOK。時計の電池交換、傘の修理なども。現在98%の修理率 | | | 毎月第2、4土曜日 10:00-14:00まで(受付は 14:00まで) | 治療費は無料 別途部品代がかかる場合もあります。 | 042-795-2922 山崎幸雄氏 |
| その他 | 宅配クック123 町田・青葉店 | | 【配食サービス】宅配クック123は向こう三軒両隣のちよつとお節いな弁当屋です。高齢者専門。1食520Kcalを基準に管理栄養士がカロリーを計算して「彩」「味付」「食材の配分」までにごこだわった献立を作成。「普通食」ご飯+おかず594円おかずのみ540円等。1食から配達可能。どんぶり物月1回配達。行事食もあり。 | 基本的に町田全域可だが、要相談区域あり | 横浜市青葉区恩田町 1129 | 三が日以外は営業。土日も営業。 (正月三が日のみ休み) | 普通食(ごはんつき) 594円- / 1食(税込) 他お値段はお問い合わせください。 | 045-482-7788 |
| その他 | 特定非営利活動法人 菜の花・まちだ | | 【配食サービス】住み慣れた地域で老後を安心して心豊かに過ごすことができる町作りの一端を担います。季節感を大切に安全な食材を使い、ぬくもりのある家庭の味を届けます。利用する方に直接手渡しすることで安否の確認と共に、人とのふれ合いを大切にします。刻み食、おかゆ食等対応。召し上がる方のご要望にきめ細やかな対応でお応えしたいと考えて | 町田市全域 | 成瀬が丘2-27-1 FSビル1階 | 営業日 月～金曜日 (祝日含む) 休日 / 1月1, 2, 3日、土日曜 受付時間 11:00-17:00 | 890円 / 1食(お試しは有償でお届け・初回1食無料) 自立支援・配食ネットワーク事業対象者は590円 | 042-795-7975 |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|---|----------------|--------------------------------|--|--|--------------|
| その他 | 高齢者向け 配食サービス まごころ弁当 町田店 | | ご高齢者様に必要な栄養バランスを考慮し、管理栄養士が日替わりでメニューを組み立てております。 必要な日の前日までにご注文ください。昼食でも夕食でも一食からお届けいたします。 | 小川2, 3, 4丁目 | 高ヶ坂2- 32-12貝 取ハイツ 101 | 年中無休 (お正月の3が日はお休み) 受付時間 9:00- 17:00 (ご注文の変更等、各種ご連絡は前日の受付時間内にお願ひします) | 普通食 おかずのみ 630円/一食 ごはんまたはおかゆ セット 690円/一食 | 042-705-2272 |
|-----|----------------------------------|--|---|----------------|--------------------------------|--|--|--------------|

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|------|---------------|---------------------|---|----------------------|----------------|-----------------------------|---|-------------------------------|
| 家事支援 | 町田市シルバー人材センター | 町田市内 | <p>【家事援助】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・室内清掃・洗濯 ・料理の下ごしらえ（下ごしらえまで。かぼちゃをこの形に切って等） ・話し相手など <p>【暮らしサポート】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・荷物の整理・大掃除（洗剤等本人の用意。プロではないので了承頂きたい） ・電球交換・蛍光灯交換・家具の移動（ただし平行移動に限る。著しく重いものはお断りする場合あり） ・簡単な家具の組み立て・窓ガラス拭き・季節の衣替え（カーペット交換など） ・落ち葉掃き・ご旅行中の水やり・その他、家庭のちょっとした困りごと <p>【空き家見守り管理サービス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玄関、勝手口の施錠確認・雑草、植栽、不法投棄の確認・外壁、外窓、塀の状況と損傷確認、ガス元栓閉鎖、水道元栓閉鎖、屋外水道栓の通水確認、玄関前の掃き掃除・カーポート掃き掃除・宅地道路まわりの掃き掃除・郵便受け内の確認・台風、豪雨、地震など災害による被害の確認（警報発令時） <p>※家の中の作業×。作業日の指定×</p> | 町田市内 | 森野1-1-15 | 8:30-16:30 土日、祝日を除く | <p>【家事援助】1名につき1時間あたり1,111円（交通費は別途）最低2時間から承る。</p> <p>【暮らしサポート】</p> <p>会員1名につき1回1,652円（作業時間が1時間半以上の場合、1名1時間あたり1,101円かかる時間数。作業や規模で人数は変わる。）基本2名1組。</p> <p>【空き家見守り管理サービス】</p> <p>1回あたり1,100円（会員1名1時間以内を想定）郵便物送付時は別途料金実費あり。</p> | 042-723-2147 町田市シルバー人材センター |
| 家事支援 | よろず屋みかみ | 鶴間 つくし野 南つくし野 | 植木の剪定や草むしり、障子の張替え、門扉や塀などの修理、塗替え、クロス張り等お手伝いします。 | 鶴間 つくし野 南つくし野 | | 月～土曜日 8:00-17:30 | 1時間2,000円 (材料費はお客様負担) ※15分/500円から承ります。 | 090-8512-4988 三上和之氏 |
| その他 | 理容ゆき | 理容ゆき | 出張カットのご相談ができます。理容室までのお出かけが難しいければ、送迎もご相談できます。 ※お店が忙しい時間にはご希望の日時で対応できないことがあ | 応相談 | 南町田 1-51-20 | 月・火休み ※出張日はさせていただきます。 | 出張の場合は5,000円 送迎は往復で1,000円 応相談。 | 042-795-1226 高橋氏 |
| その他 | 美容室ミナミ | 美容室 ミナミ | 小川近辺であれば、出張でのヘアカットできます。 | 南町田・小川中心。その他 他応相談 | 小川5-10-14 | 金曜日のみ 他の曜日は16時以降で 応相談 | 出張料含めカットは3,000円。 理容券も利用可。 要介護4・5の方は券ありで1,000円 | 042-795-2027 山崎氏 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|---------|---------------------------------------|-------------|---|----------------|----|---|---|---------------------------|
| 交流したい | 南町田福祉ネットワーク 「ちょこっとカフェ」 | 南町田会館 | 鶴間1～3丁目のお住まいの地域住民を対象。地域住民が自ら講師となって体験談を語る茶話会形式の交流会。南第1高齢者支援センター職員による体操も行っています。 | | | 毎月第3金曜日 14:00-16:00 年数回の講演会と重なる月は中止 | 300円/1回 | 090-1654-0294 ネットワーク携帯 |
| お困りごと支援 | 南町田福祉ネットワーク なんでも相談室 「ちょこっとお手伝い」 | | 独居高齢者が自身で出来ないお困り事、一寸した重い物運搬とか、電球交換、歩道はみ出し植木整理、簡単大工仕事等 | 鶴間1-3丁目在住の方を対象 | | 受付：平日（土日祝除く） 9:00-17:00 | 500円/1時間 原則二人作業 (1000円/時間) | 090-1654-0294 ネットワーク携帯 |
| その他 | ささえ愛ひまわり | ご利用者様 自宅 | 【有償ボランティア】 お掃除、買い物、食事作り、話し相手、 病院受診付き添い、草取り、植木の剪定など対応しています。 | | | 月-土曜 ※日曜は2時間まで応相談 | 年会費:1000円 定期利用の方は2年 目以降免除。1000円/1時間。植木の剪定、草取りは1100円/1時間 | 090-4127-8327 田中 瑤子氏 |

★買い物支援の活動一覧★

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|-------|-----------------------------|------------------|---|------------------------------|---------------------------------------|--|---|--|
| 買い物支援 | クリエイトSD町田小川店 | クリエイトSD町田小川店 | 店舗で購入された商品をご自宅へ配達(ポイントカード会員限定)します。専用ボックス(3.2kg)を含め1箱あたり25kgまでとなります。ネット通販あります。 | 金森・金森東・小川・鶴間・つくし野・南つくし野・成瀬が丘 | 小川7-2-1 | 9時-22時 1/1を除く | お買い上げ金額3,000円以上で専用ボックス1個につき700円。3,000円未満の場合、専用ボックス1個につき1,000円 | 小川7-2-1 TEL:042-799-8621 |
| 買い物支援 | 横田農園 | 小川 | 農園で採れた野菜を10種類程販売しています。 | 野菜直売所 | 店舗での販売のみ | 月~日曜日 雨天、特別な用事があるときは中止 | 基本料金100円 物により200円以上 | 小川4-19 道路脇 店舗にて |
| 買い物支援 | OGAWA PHOENIX (たまごの移動販売) | 小川 | 町田市南町田1-14岩尾商店裏付近にて | 移動販売 | | 水曜 15:45-15:55 (10分間) | 10個入り卵 450円 1kg(14個位) 650円 たまごプリン1個250円 | OGAWA PHOENIX 相模原市南区麻溝台5-14-39 042-742-6621 http://kokekoko.ocnk.net |
| 買い物支援 | OGAWA PHOENIX (たまごの移動販売) | 小川 | 町田街道町谷原バス停そば、ミナミ美容室横歩道にて(スピーカーで音楽を流しています) | 移動販売 | | 水曜 15:55-16:10 (15分間) | 10個入り卵 450円 1kg(14個位) 650円 たまごプリン1個250円 | OGAWA PHOENIX 相模原市南区麻溝台5-14-39 042-742-6621 http://kokekoko.ocnk.net |
| 買い物支援 | 野菜直売所 | 南町田 | 自宅前ログハウスにて季節の野菜やタケノコ等販売しています。 | 野菜直売所 | | 金曜日 14:00-18:00 | 100円-200円 | 宮本氏 南町田3-10-41 TEL090-3540-8631 |
| 買い物支援 | 無人野菜販売所 | 鶴間 GRANBAKE付近 | 野菜の無人販売所で、季節の野菜を販売しています。 | 地域の方 | 鶴間3-15-2 付近 | 火・木・土 9:30-17:30 頃まで | 100円(一部100円以外の物もあり) | 岡部幸男氏 鶴間4-967-1 090-9849-2139 |
| 買い物支援 | 東急ストアつくし野店 | 東急ストアつくし野店 | 当日店舗で購入した物に限り、自宅へ配達しています。 (つくし野・南つくし野・小川・成瀬が丘・南成瀬6~8・鶴間・南町田) | | つくし野1-30-1 | 9:30-21:00 | 配送料330円 (税込) | つくし野1-30-1 TEL:042-795-2061 |
| 買い物支援 | 東急ストア南町田店 | 東急ストア南町田店 | 当日店舗で購入した物に限り、自宅へ配達しています。 (鶴間1~8南町田1~5金森3~6金森東3~4小川1~7南つくし野1~4つくし野1~4) | 七匹(配送)専用コンテナ3個まで。1コンテナ25kg以内 | 鶴間3-4-1 1グランパリーパークステーションコート1階(B10) | 9:00-21:00 (1日に13時、16時、19時の3便あり、それぞれ1時間前が締め切り。) | 配送料330円 (税込) | TEL:042-796-0109 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|-------|--------------------|-------------------------|---|--------------------------|-----------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 買い物支援 | サンドラッグ町田小川店 | サンドラッグ町田小川店 | 介護用おむつのみ配達対応可能です。 | 宅配(配送) 支払は来店にて(町田市内は対応可) | 小川4-22-3 | 9:30-21:00 | 商品代のみ 送料無料 | 小川4-22-3 TEL042-788-2470 |
| 買い物支援 | まちの縁がわ・町田 | たすけあい小川地域交流スペース | 【内容】掃除、片付け、買い物、調理、修理、話し相手、見守りなど | どなたでも | 小川3-2-3 | 依頼者と相談 | 30分500円 15分ごとに250円の加算。交通費別途相談。 | 南氏(事務局) TEL:080-5087-8290 |
| 買い物支援 | パン移動販売ESSEN | 南町田 | 南町田駅B2出口、ガーデンセンア前に移動販売車が来て、パン各種、クッキーなどの販売を行っています。 | 移動販売 | | 水曜日 17:00-18:00 | パン120円~420円 クッキー、ラスク 450円~480円 | 045-935-3108 エッセン |
| 買い物支援 | パン移動販売ESSEN | 南つくし野 | すすかけ台駅近く、デイサービス「ケアパートナー町田南」の入り口に移動販売車が来て、パン各種、クッキーなどの販売を行っています | 移動販売 | | 毎月第2、第4月曜 15:30- | パン120円~420円 クッキー、ラスク 450円~480円 | 045-935-3108 エッセン |
| 買い物支援 | 移動スーパーとくし丸いなげや 9号車 | 小川つくし野 | お刺身、寿司、惣菜、お肉、野菜、果物、パン、お菓子、日用品と300品目トラックにのせてご自宅まで伺う移動スーパーです。お家の前で見て買えます。 | 事前申し込み制 | | 土日を除く 9:00-17:00 | いなげやの店頭価格+配送料(ガソリン代を1品目につき20円) | 080-3934-3420 山本氏 |
| 買い物支援 | ニコニコキッチン 相模原町田店 | 町田市内(三輪、相原のそく) 相模原市南区中央 | お弁当と一緒に買い物代行をしています。代行1点までは手数料無料。5点迄、手数料は(無料から700円) | お弁当注文をされた方 | 金森2-12-13 | 年中無休(1月1日~3日のみ休み) | 798円/1食(税込)~ +商品代+手数料 | 042-721-1228 西條氏 |

| 分類 | 名称 | 場所 | 内容 | 要件 | 住所 | 活動日 | 費用 | 連絡先(敬称略) |
|-------|-----------------|-------|---|---------------|------------------|------------------|---|---------------------------------------|
| 買い物支援 | 御用聞きのちょっとしたお手伝い | | 大学生を中心に5分から暮らしをお手伝い致します。 【100円家事代行】5分100円～ (水やり/ごみ/フタ開け/郵便回収/電球交換/宛名書き/掃除) 【たすかるサービス】粗大ごみ、家具移動、草むしり等は5分300円～ | 町田市内電話にて問い合わせ | 板橋区高島平2-33-1 2F | 平日 9:00～17:00 | 100円家事代行かたすかるサービス +出張量500円 (1名分)複数名訪問の場合は人数分増えます。 | 0120-309-540 東京支部 唐沢氏 |
| その他 | 株式会社 光健 | 町田市全域 | 高齢者対象、ゴミ捨て・カーテン取付・電球取り換え・スマホ操作・荷物運搬等一人で困りのことをご相談ください。 (ご相談により承れないサービスもあります) | 電話で予約申し込み | 町田市常盤町3650-6-202 | 完全予約制 | ワンスポット 1回550円 サブスクサービス 月額3980円 | 予約 090-5588-8679 お問合せ 042-860-1655 |

