

2026

サークル紹介

町田第3高齢者支援センター

042-710-3378

町田市玉川学園3-35-1

南大谷あんしん相談室

042-851-8421

町田市南大谷4-7-23

日常生活支援サービス

～日常のちょっとした困り事をお手伝いするサービスです～
地域の協力者さんがお近くの方のちょっとしたお困りごとをサポートする支え合いの有償ボランティアです。

対応可能なサービス：

庭手入れ、掃除、洗濯、食事作り、電球交換、通院付き添い、買い物など

利用時間：原則 月～金曜日 9時（みいちゃん10時）～17時（土日祝、時間外は応相談）

利用料金：1000円/1時間（玉ちゃん500円/30分） ※別途 登録料あり

お問い合わせ <受付：9時～17時>

玉川学園・東玉川学園にお住まいの方は

<玉ちゃんサービス> ☎080-2149-1757（玉川学園地区社会福祉協議会）

南大谷にお住まいの方は

<南大谷みいちゃんサービス> ☎080-2457-5273

わあくす

2007年設立 サポーター会員65名
地域の家族介護の経験者達が介護の経験を活かして「現在介護真っ最中の方々に何かお手伝いをしましょう」と活動を始めました。
まだ高齢者支援センターのない頃でした。
“わあわあ くすくす”話して涙して笑って、みんなで支え合っている会の名前をつけました。
現在は支え合う地域づくりを目指して、下記の活動をしています。

①地域の 交流活動 >>>

- 1) 早朝散歩
- 2) わあくすカフェ
- 3) 暮らしに役立つ「文殊の日」
- 4) スマホ倶楽部（シニア向けスマホ相談室。訪問もあり）
- 5) ほっとあっと市

②介護家族の支援 >>

- 1) 男性介護者のつどい
- 2) 医療介護の地域講座（秋季開催：支援センター共催）

③会員自主活動 >>

- 1) 俳句の会
- 2) 麻雀の会
- 3) 和服リメイク
- 4) 玉川学園スマホ・PC倶楽部

●サポーター会員募集（年会費1000円）●和服アクセサリのご寄付を活用します。

わあくす ☎080-1271-5658

町田市玉川学園7-7-5（井上方）

✉waakusu21@gmail.com



町田第3高齢者支援センター
参加申し込み・お問い合わせ先 電話042-710-3378



玉川学園・東玉川学園サークル

場所	サークル名	日時	会費	活動内容
玉川学園 コミュニティセンター 玉川学園2-19-12 	町トレ セブン	月曜日 9:00~10:00	100円/月	町トレ
	町トレフレッシュ	火曜日 10:00~11:00	1000円/年	町トレ
	町トレフレッシュ チェリー	火曜日 11:00~12:00	1000円/年	町トレ
	ふれあいボール体操	第1・3水曜日 9:30~12:00	500円/月	ボール体操
	玉川学園フラサークル	月2回 水曜日 13:30~15:00	2000円/月	フラダンス
	英会話サークル	第2・4水曜日 10:00~11:30	1000円/回	英会話
玉川学園 さくらんぼホール 玉川学園3-35-45  	さくら太極拳	第2・3・4火曜日 13:30~15:00	1000円/月	太極拳
	玉川町トレ友の会 水曜日	水曜日 10:00~11:00	300円/月	町トレ
	玉川町トレ友の会 町トレ太極拳	水曜日 11:10~12:10	300円/月	町トレ+太極拳
	ボール体操 ひまわり	第2・4水曜日 10:00~11:30	1000円/月	ボール体操
	玉川町トレ友の会 金曜日	金曜日 13:00~14:00	300円/月	町トレ
	玉川町トレ友の会 金曜日2	金曜日 14:10~15:10	300円/月	町トレ
	玉川町トレ友の会 午前部	日曜日 13:00~14:00	300円/月	町トレ
	玉川町トレ友の会 午後1部	日曜日 13:00~14:00	300円/月	町トレ
	玉川町トレ友の会 午後2部	日曜日 14:10~15:10	300円/月	町トレ
	玉川学園 こすもす会館 東玉川学園 4-3471-17 	町トレこすもす	水曜日(2部制) 10:00~11:00、11:00~12:00	100円/月
ひとひと会		①料理 第2木曜9時半~13時 ②懇親会・麻雀 月に2~3回	①2000円 ②200円/回	料理・麻雀等
リズム体操コスモス		金曜日(月4回) 13:00~16:00	2000円/月	体操
玉川学園 第一住宅自治会館 玉川学園3-2-8 	ポツチャ サルビア	第1・3火曜日 13:30~15:30	100円/回	ポツチャ
	町トレさつき会	木曜日 9:30~11:30	200円/月	町トレ
	折鶴の会	第1金曜日 10:00~12:00	500円/回 材料費別	折り紙
玉川学園加々美さんち 玉川学園1-20-13	町トレ レマーニ	月曜日 10:30~11:30	無料	町トレ
玉川学園 梅香庵 玉川学園5-3-34	町トレ梅香庵	火曜日(2部制) 10:00~12:00	500円/月	町トレ
華道講師宅 玉川学園5丁目	華友会	第3水曜日 10:00~12:00	3000円/回	池坊華道
興人自治会集会所 玉川学園4-15	興人 町トレ	金曜日 14:00~15:00	100円/月	町トレ

※場所ごと、曜日順

南大谷サークル

場所	サークル名	日時	会費	活動内容
南大谷 さくら会館 南大谷4-42-2	町トレ はなみずきの会	月曜日 9:00~11:00	300円/月	町トレ
	健康ジャズ さくら組	第1・3火曜日 13:30~15:00	500円/月 入会金1000円	シニア向け ジャズダンス
	町トレ 笑顔の会	木曜日 9:00~12:00	300円/月	町トレ
南大谷都営 2号棟団らん室 2号棟集会所 南大谷2-29-2	ポツチャ みどり会	第1・3火曜日 13:00~15:00	無料	ポツチャ
	花あそび	第2・4木曜日 10:00~12:00	3500円/月	華道
南大谷都営 4号棟集会所 南大谷2-29-4	スロー体操	第1・3火曜日 10:00~11:30	500円/回	ロコモティブ シンドローム 予防体操
	町トレ 南大谷都営	金曜日 10:00~11:00	300円/月	町トレ
	ポツチャ カワセミ	水曜日 9:00~12:00	200円/月	ポツチャ
南大谷スポーツ広場 南大谷7-7-3	ボールウォーキング 玉学	不定期	実費	ボール ウォーキング
友愛荘南大谷3-41-1	ポツチャ 友愛	第2・4木曜日 10:00~12:00	100円/月	ポツチャ
ユニヴェルシオール 学園の丘南大谷5丁目16-1	町トレ ユニヴェル	土曜日 10:00~11:30	入会金50円	町トレ
リハビリホームグランダ玉 川学園南大谷4-24-34	玉川町トレ友の会 グランダ	金曜日 14:10~15:10	300円/月	町トレ

※場所ごと、曜日順

その他の場所

町田市周辺	けやきウォーキング 玉学	不定期	実費	ウォーキング
地域各所	旅ウォーク小さな旅	不定期 話し合いて決める	実費	ウォーキング
地域各所	カメラまちさん歩	不定期 話し合いて決める	実費	ウォーキング

老人会

場所	老人会名	日時	会費
玉川学園 コミュニティセンター 玉川学園2-19-12	うきうきクラブ	センターにお問い合わせください	1000円/年
	心うきうきする様々な活動をしています(例会・書道・お茶・麻雀講習会・カラオケ・映画等外出)		
	玉川学園西寿会	第2・4金曜 13:00~15:00	3000円/年
・輪投げ・コーラス・フレイル予防・詩吟・社会活動(見守り、掃除)等しています			
南大谷さくら会館・ スポーツ広場 南大谷4-42	老人クラブ南大谷睦会	センターにお問い合わせください	2400円/年
・グラウンドゴルフ・輪投げ・合唱・カラオケ・憩いの輪・大正琴・麻雀・清掃等しています			



お気軽にご相談ください。

- ◎上記サークルや老人会のこと
- ◎介護保険やその他の福祉サービスについての総合的な相談、介護保険の認定申請受付
- ◎日常生活における不安なこと、お困りごとの相談受付
- ◎認知症の全般的な相談や専門医療機関等の情報提供
- ◎介護予防に関する講座の開催や自主グループの活動の支援
- ◎成年後見制度活用の相談や利用支援
- ◎高齢者虐待や消費者被害(悪質な訪問販売など)についての相談
- ◎介護者家族向け交流会の開催



町田第3高齢者支援センター(地域包括支援センター)
参加申し込み・お問い合わせ先 電話042-710-3378

