

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

2026年版

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

〒194-0003 町田市小川6-1-11

☎042-812-2127

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

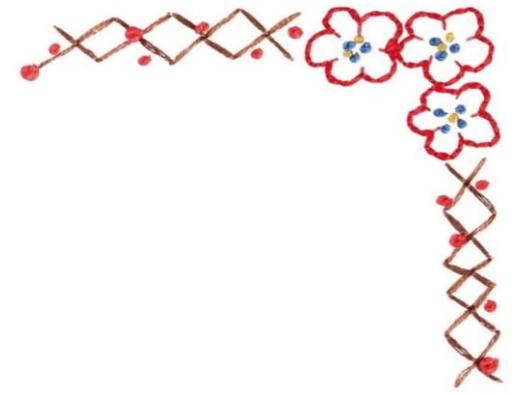
だれかと
交流したい

趣味を始めたい

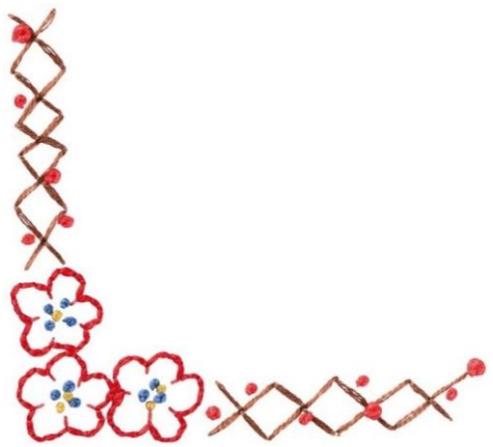
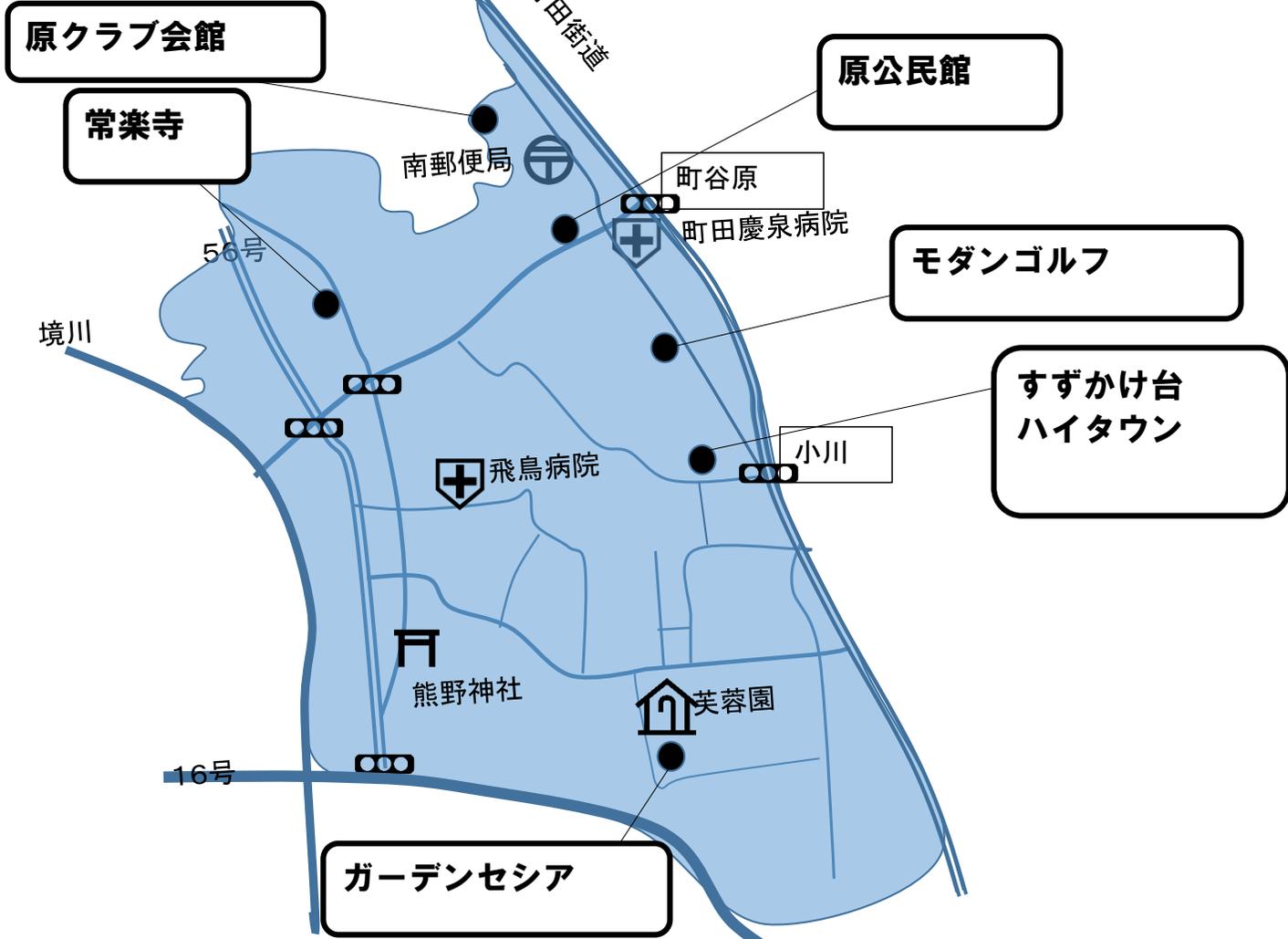
学びたい

ちょっと手伝って
もらいたい

みなみまちだ



活動拠点



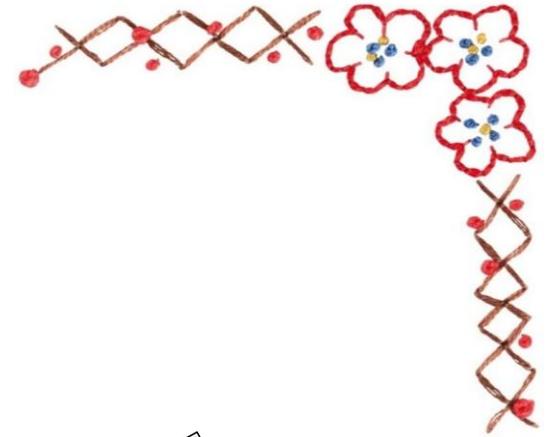
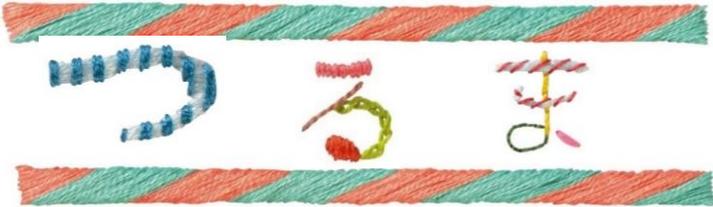
★南町田地域の活動一覧★

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。年1回の日帰りバス旅行があります。	老人クラブ 加入	南町田1		原町内会会員以外は 年会費700円/年	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
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。スマートフォンの使い方指導も可能。	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)	100円/1回	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
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	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
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	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
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 1-9-20	毎週金曜日 9:00-11:00 (第5金曜日を除く)	100円/1回 お手軽コース	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
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	第2・第4日曜日 13:00-16:00	100円/1回	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
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 1-9-20	毎週月、木、日曜日 9:00-10:30	100円/1回	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
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	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏

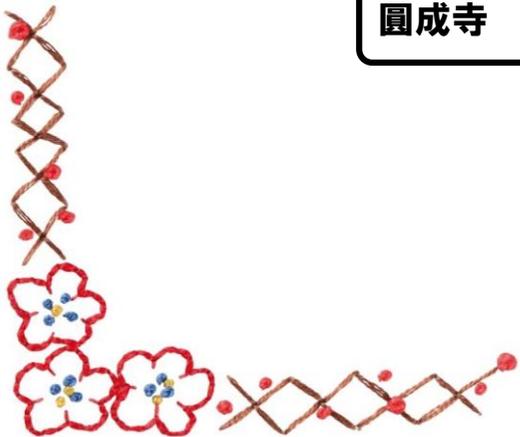
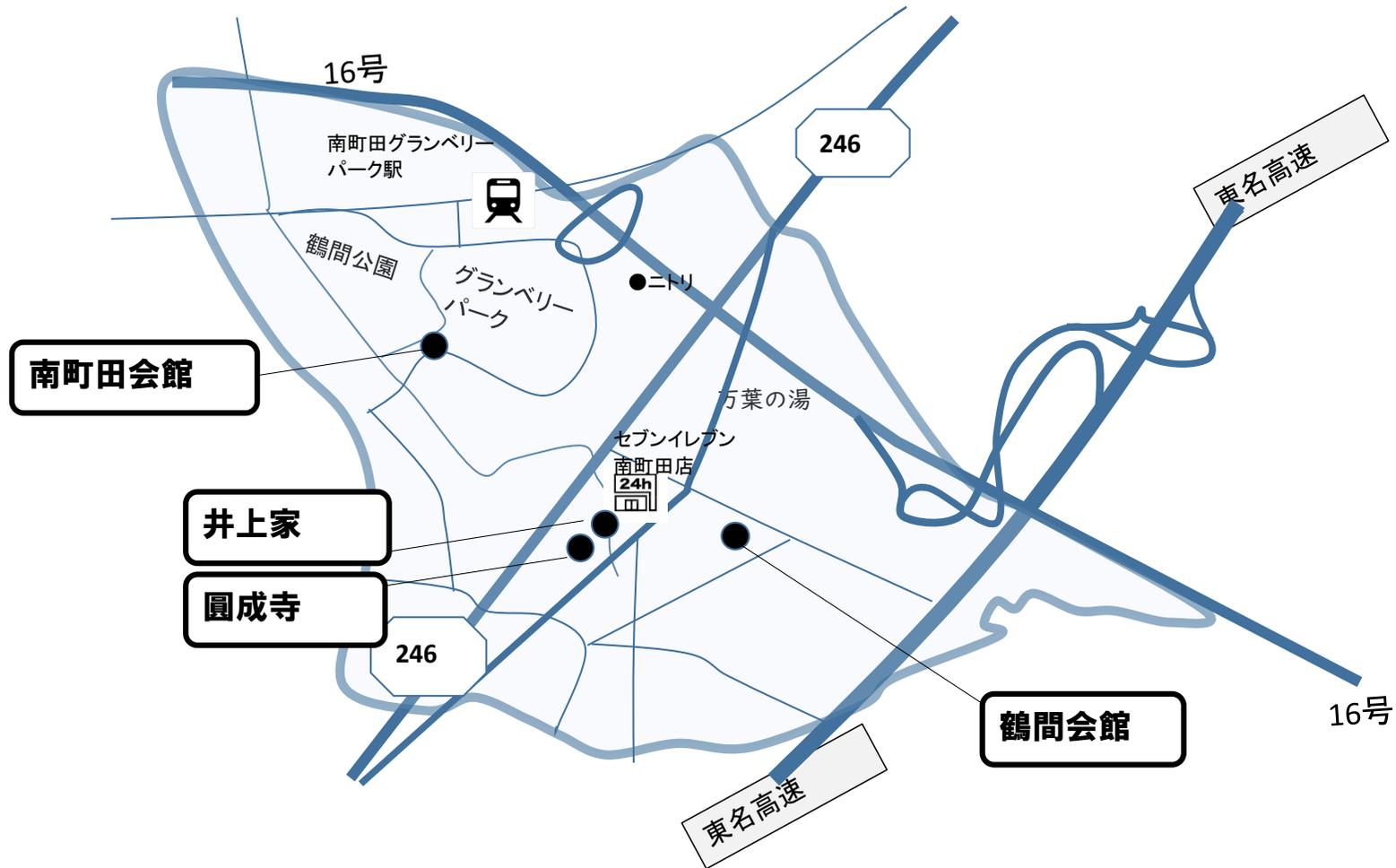
分類	名称	場所	内容	要件	住所	活動日	費用	連絡先(敬称略)
身体を動かしたい	原ふれあいクラブ マレットゴルフ 愛好会	藤野 マレット ゴルフ場	健康長寿長野県で普及。大自然の中で感動とスリルが味わえて、誰でもできる生涯スポーツ。	老人クラブ 加入		毎週火曜日 集合時間、集合場所等はお問い合わせください。	500円/1回 別途交通費	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
身体を動かしたい	原ふれあいクラブ 散歩会		近郊の野山や公園の散策、史跡めぐりを行っています。毎月企画は季節に合わせた趣向タップリ、満足度保証付きです。	老人クラブ 加入		毎月 第1日曜日 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	042-796-2546 原ふれあいクラブ代表 鶴島 潔氏
交流したい	町谷宝寿会	町谷町内会館	【老人クラブ】南町田1~4丁目の高齢者を中心とした老人会です。他の地域の方も加入しています。各部活の活動や日帰り研修会、新年会や敬老会、忘年会等「仲よく、楽しく、元気よく」をモットーに活動しています。	老人クラブ 加入	南町田 1-36-26	各クラブ活動日・内容は各部長へお問い合わせください。	会費年間 2400円 (年度途中加入の場合は、月割り)	090-8727-9965 名地晟氏(宝寿会 会長)
趣味	町谷宝寿会 カラオケ教室	町谷町内会館	歌を唄うことは、健康の増進に最適と言われております。支部カラオケ発表会にも参加し、練習の成果を披露しています。	老人クラブ 加入	南町田 1-36-26	毎週金曜 13:00~17:00 (第5金曜はお休み) 会報にてお知らせ	1,500円/月	090-1263-1711 有馬淑子部長
交流したい	町谷宝寿会 女性部	大河宅	手造り品を作ったり、各自の健康話など楽しい交流を図っています。	老人クラブ 加入	町田市南町田	第2・第4水曜日 13:00~15:00 会報にてお知らせ	100円/回	090-4597-3922 斉藤美和子部長
交流したい	町谷宝寿会 防犯部	町谷町内会館	ゴミ拾いを兼ねて、防犯パトロールで町内を巡回しています。	老人クラブ 加入	町内巡回	第2水曜日 会報にてお知らせ		042-796-5617 有馬澄廣部長
趣味	町谷宝寿会 ミニ盆栽造り	町谷町内会館	町内会館にて、草花の寄せ植えを行っています。土、苗は会で準備します。町谷町内会主催のふるさと祭りにも出展しています。	老人クラブ 加入	南町田 1-36-26	会報にてお知らせ	会報にてお知らせ	042-796-5265 川上勉部長
身体を動かしたい	町谷宝寿会 散策ウォーキング部	関東近県	年4回、目的地を決め実施しています。	老人クラブ 加入		会報にてお知らせ	年4回実施 会報にてお知らせ	042-795-3957 福王寺誠部長
身体を動かしたい	町谷宝寿会 卓球部	大河部長宅	家庭的な場所を借りてお茶をしながらおしゃべりをしながら卓球を楽しんでいます。ぜひお仲間に入って下さい。	老人クラブ 加入	町田市 南町田	第1・第3水曜日 13:00~15:00 会報にてお知らせ	100円/回	080-5882-2719 大河米子部長
身体を動かしたい	町谷宝寿会 輪投げ部	町谷町内会館	南支部の予選を通過し、市老連の大会にも出場しています。	老人クラブ 加入	南町田 1-36-26	第1日曜日・第3金曜日 会報にてお知らせ	100円/回	080-7151-1085 渡辺秀徳部長

分類	名称	場所	内容	要件	住所	活動日	費用	連絡先(敬称略)
学び	エンジョイSPCクラス(ESPC)	すすかけ台ハイタウン集会所(1F)	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。 スマホ、パソコンの使い方初心者の方でも大丈夫。まずは見学からお気軽にどうぞ。 *集会所はWiFi環境です。	スマホ、パソコン、タブレット持参	南町田2	第2・4月曜日(午前・午後) 第2・3・4水曜日(午前・午後) 午前09:30-12:00 午後13:30-16:00 *月3回出席できます。	1000円/月3回	070-3534-3748 高須信一氏
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	080-5037-6813 佐々木氏
身体を動かしたい	町トレス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	080-5037-6813 佐々木氏
交流したい	町谷サロン	町谷町内会館1階	最新機材使用のカラオケ大会、茶話会、ポッチャ大会などを楽しむサロンで、最後に健康体操で終わります。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 他地域の方も参加可能です	南町田1	毎月第2日曜日	100円/1回	042-796-1521(代) みぎわホーム法人事務局 ◎詳細は上記まで問い合わせ可
身体を動かしたい	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火曜日 10:00-12:00	1500円/1ヵ月 (教材費・会場費込み)	090-2171-6260 古田氏(代表)
身体を動かしたい	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	090-5763-1165 長田氏
身体を動かしたい	フロイデみなみ	町谷町内会館	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	090-2907-1958 代表 久保道孝氏
身体を動かしたい	健康体操サルビア	原公民館	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1-5-20	毎週火曜 13:00-14:30	500円/回	080-6510-7963 陸川由恵氏

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	うたうたうんだ	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 10:00-12:00	100円/回	南第1高齢者支援センター 042-796-2789 参加希望者は会場まで直接お越しください。
交流したい	ガーデンセシアシニア会	ガーデンセシアシニアプラザ	【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1200円 イベントごとに実費	042-788-3753 守屋 和男氏
身体を動かしたい	芝ざくら	ガーデンセシアシニアプラザ	町トレより立ち上がったグループです。セシアシニアプラザで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	042-788-3753 守屋 和男氏
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 ※夏季時間変更の場合あり 10:30-11:00	無料	042-795-2896 中澤 美弥子氏
趣味	ドンドンカッカ	原クラブ会館	65歳以上の方を対象に和太鼓をみんなで楽しんでいます。ストレッチや体操をしっかり行ってから始めるので安心です。和太鼓をたたくバチも貸し出しますので初心者の方も是非!!地域の老人ホームなどで発表をしています。	どなたでも	南町田 1-9-20	毎月第1・3水曜日 10:00-12:00	500円/1回	090-8729-6700 代表 赤池芳江氏



活動拠点



★鶴間地域の活動一覧★

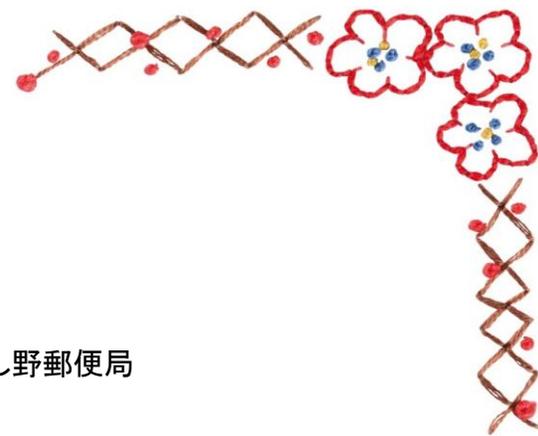
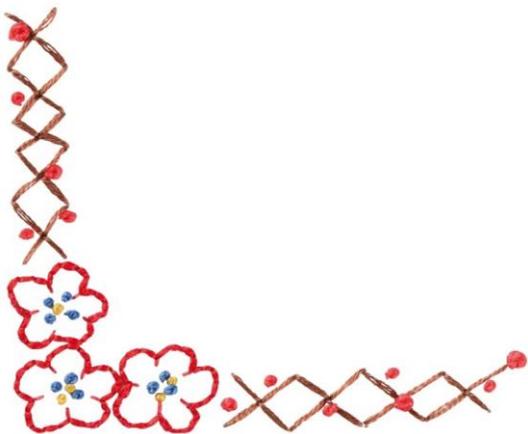
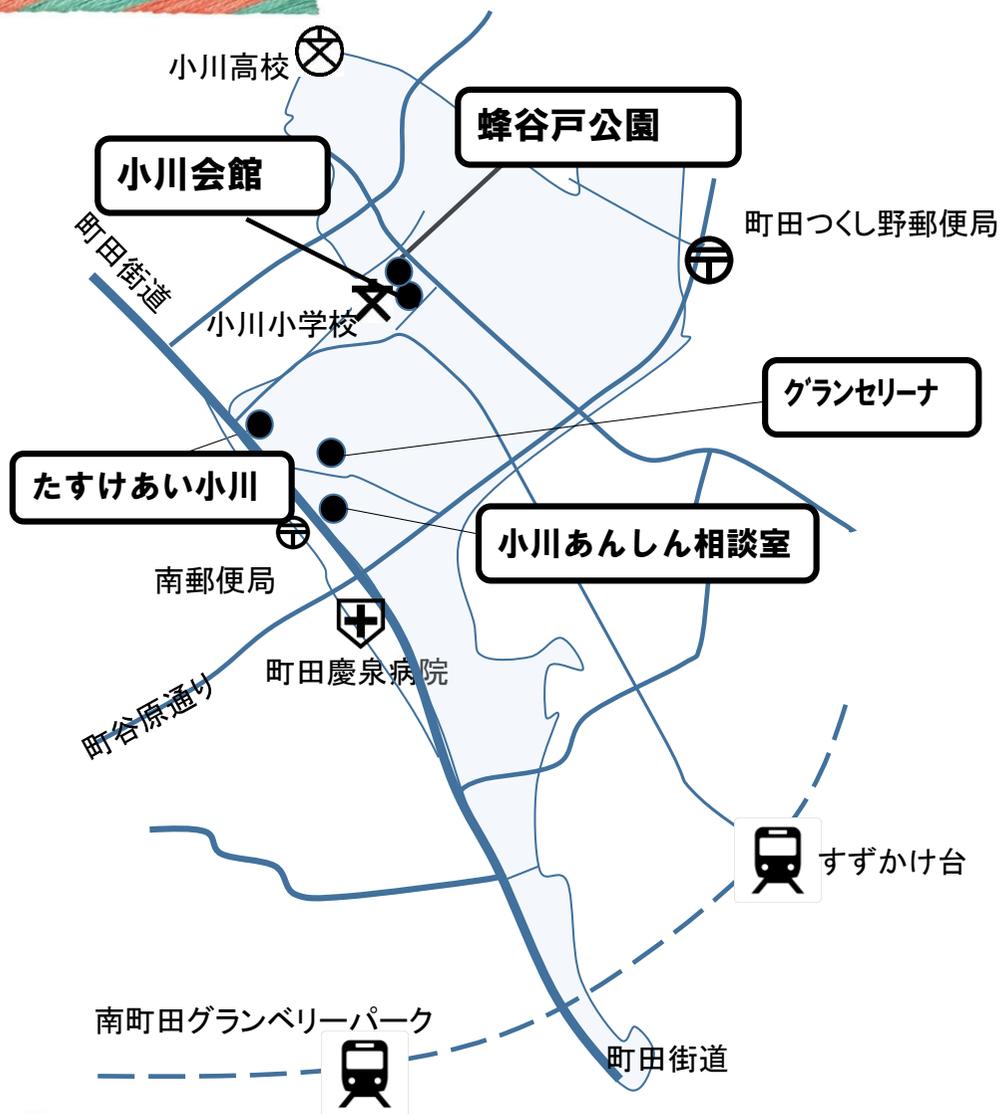
分類	名称	場所	内容	要件	住所	活動日	費用	連絡先(敬称略)
交流したい	南町田鶴舞会	南町田会館	【老人クラブ】南町田、鶴間地区の高齢者を中心とした老人会。グラウンドゴルフなどの健康増進活動、唱歌や麻雀などのサークル活動。地域の清掃などの社会奉仕活動等多岐に活動中。	老人クラブ 加入	鶴間 3-16-1		会費年間 2000円 準会員制度あり	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長）
交流したい	南町田鶴舞会 ふれあいサロン	南町田会館	トランプや折り紙をしながら、お茶飲み会をしています。世間話や時には脳のトレーニング、指のトレーニングも。お気軽にご参加ください。	老人クラブ 加入	鶴間 3-16-1	毎月第3木曜日 13:00-16:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長）
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きます。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 3-16-1	毎月第2木曜日 13:00-16:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長）
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上で歌っています。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日曜日 12:00-16:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長）
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 3-16-1	毎月第4水曜日 13:00-16:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長）
交流したい	南町田鶴舞会 つまみ名画座	南町田会館	名画をととて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 3-16-1	2か月に1回 第4日曜日17:45-	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長）
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 3-16-1	第1・2・3水曜日 13:00-16:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長） 直接会場にお越しいただいても可能です。
身体を動かしたい	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・金曜日 8:45-11:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏（鶴舞会会長）

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	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 3-16-1	毎月第3土曜日・第4木曜日 13:00-15:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏(鶴舞会会長)
身体を動かしたい	南町田鶴舞会 ポッチャの会	南町田会館	白い目標球に赤・青のボールを6球ずつを転がし、いかに近づけるかを競うゲームです。誰でも楽しく、簡単にできます。	老人クラブ 加入	鶴間 3-16-1	毎月第2金曜日 13:00-15:00	サークルごとに変動あり、代表に確認ください。	090-3538-4633 川口恵一郎氏(鶴舞会会長)
身体を動かしたい	南町田健康教室 (ヨガ川瀬)	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事前にご相談下さい。「楽しく参加して下さい」「デキナイ」なんて関係ナイ!	鶴間 3-16-1	月に3~4回 (会館の予約が取れた時) 第1・3木曜日 13:30-14:45 第2・4金曜日 10:30-11:45 ※他の曜日、時間もありません	1200円/1回 500円/体験1回のみ	080-1125-0883 川瀬 尚美氏 ※活動日が変更になることがありますので、参加希望者は事前にご連絡ください。
趣味	鶴間麻雀クラブ	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	毎週水曜日 第2・4日曜日 13:00-17:00	1000円/月 入会金1000円	042-788-0864 田嶋様
身体を動かしたい	鶴間健康 卓球同好会 (鶴卓会)	鶴間会館	現在14名で活動中(男子8名、女子6名)成瀬体育館でも2回/月程度活動している。卓球のおかげか体年齢が実年齢を大幅に下回っています。	原則 鶴間町内 要相談 年齢問わず	鶴間 6-8-37	月曜日 9-12時 金曜日 13-17時	1,500円/月 入会金1,000円	090-7279-0490 会長 千葉由男氏
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木曜日	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	090-8688-1746 長谷川 志津枝
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 5-17	毎週金曜日 10:00-10:40	無料	南第1高齢者支援センター 042-796-2789 参加希望者は直接会場にお越しください。

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	南町田De シャンソン	南町田会館	人前で一人で歌えることを目的にした個人レッスンです。お好きな歌を楽しみながら勉強してまいります。お仲間と集まるおさらい会もあります。	活動日時内で 時間応相談	鶴間 3-16-1	第2・4月曜日 10:00-15:00	2500円 /1回30分	080-5007-3870 代表 志村 みつよ氏
趣味	つるま 男の料理教室	鶴間会館	講師の先生の指導のもと、10年以上続いています。男性でも簡単に楽しく作れるおいしい料理を作り仲間と交流しています。	男性高齢者 (若干名 募集中)	鶴間 6-8-37	第3水曜 9:00-12:00ごろ	1000円/回 (4月・10月のみ 2000円)	080-4108-4959 講師 岩田和美氏
交流 したい	南町田福祉 ネットワーク 「ちょこっとカ フェ」「ちょこっ とやってみよう」 「ちょこっと講演 会」「落語会」	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。 ★南町田福祉ネットワークでは、隔月末に構成している22団体（学校・医療・福祉・自治会・行政）との連絡会を開催し地域団体との連携、情報共有を行っています。	区域及び 区域外の方 も可	鶴間 3-16-1	毎月第3金曜日 14:00-16:00 原則毎月1回	300円～500円 /1回	090-1654-0294 ネットワーク携帯

おかわ

活動拠点



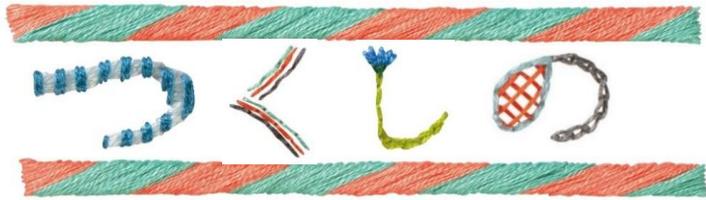
★小川地域の活動一覧★

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	クローバーの会	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	200円/1回 (飲物持参)	090-5781-4906 金子 孝子氏
趣味	水曜会(囲碁)	たすけあい小川 地域交流 スペース	囲碁を楽しむグループです。		小川3-2-3	毎月第1・2・4水曜日 13:00-17:00	3000円/年	042-795-0773 佐藤 弘氏
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2週 手芸教室 (9:30-) 第3週 食事会 (11:30-) 第4週 初心者麻雀教室 (13:00-)		小川 3-2-3	毎週火曜日 第2週 9:30-12:00 第3週 11:30-13:30 第4週 13:00-16:00	100円/麻雀教室 100円/手芸教室 材料費実費	080-5087-8290
身体 を動 かした い	フラサークル・ カノア(ルアナ)	小川会館	フラダンスを中心にストレッチ や軽い筋トレ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 3-10-1 1	毎月第1・2・3・4木曜 ※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
交流 したい	小川熟社会	小川会館	【老人クラブ】小川地区を中心 とする老人クラブ。健康を増進 させる活動や生きがいを高める 活動等を行っています。 また年2回の日帰りバス旅行、 懇談会・誕生会などの行事、自 治会と協働して社会奉仕活動に も取り組んでいます。	老人クラブ 加入	小川 3-10-1 1		会費 1500円/年 ※年度途中の入会は 料金が変わる場合あり 例) 10月入会⇒750円	042-795-2489 甲斐種千代氏(小川熟社会会長)
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 加入	小川 3-10-1 1	毎月2回、木曜日 13:30- 毎月「熟壮通信」でお知ら せ	無料	中島氏 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。どうぞ参加くださ い。	老人クラブ 加入	小川 3-10-1 1	毎月1回 13:30- 毎月熟壮通信、掲示板で お知らせ	無料	横田氏 090-6154-3842

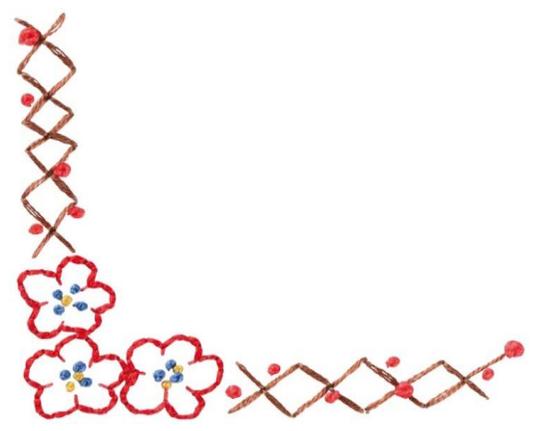
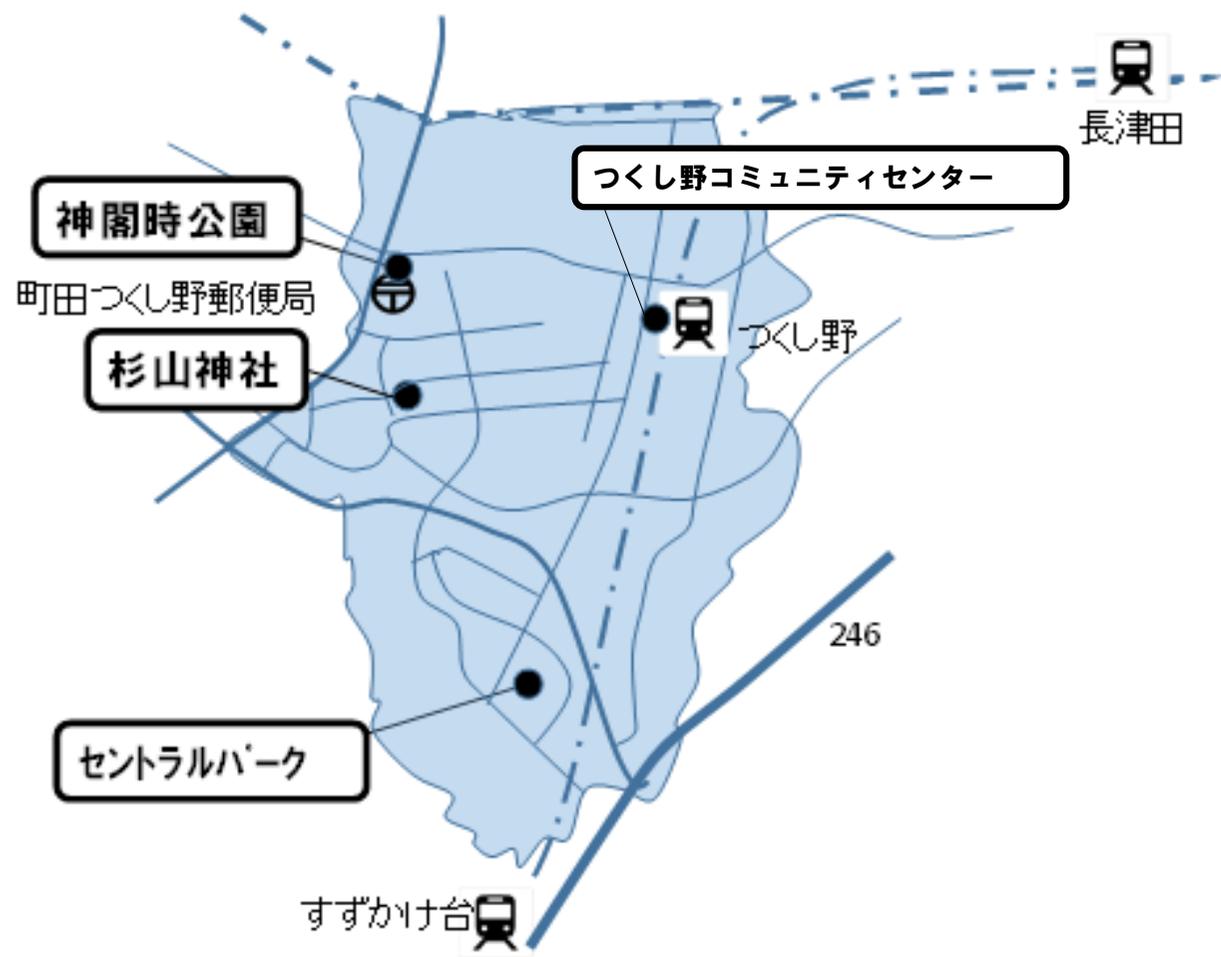
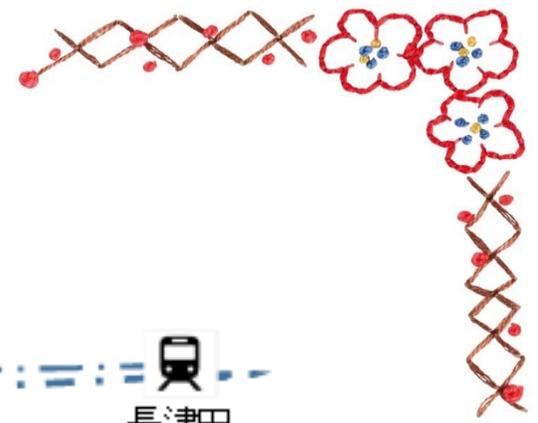
分類	名称	場所	内容	要件	住所	活動日	費用	連絡先(敬称略)
趣味	小川熟社会 歌声サロン	小川会館	童謡・唱歌・日本や世界の名歌・歌謡曲などの「心に残る懐かしい歌」を大きなスクリーンに、映像・歌詞を映して、流れる曲に乗って、参加者全員で歌っております。また、脳トレ・ロトシなども楽しくやっています。どうぞご参加ください。	老人クラブ 加入	小川 3-10-1 1	第4火曜日 13:30-15:00 毎月「熟壮通信」でお知らせ	無料	大西氏 090-6939-0139
趣味	小川熟社会 脳トレクラブ (数独の会)	小川会館	認知症予防の一つとして始めました。毎月、4問の問題集を配布します。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 加入	小川 3-10-1 1	毎月1回、第1月曜日 13:30- 毎月「熟壮通信」でお知らせ	無料	勝又氏 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 加入	小川 3-10-1 1	毎月2回 第1・3土曜日 13:30- 毎月「熟壮通信」でお知らせ	無料	立川氏 090-8332-8546
身体を動かしたい	小川熟社会 グラウンドゴルフ	小川蜂谷戸公園	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 加入	小川2-8-1	週2回、火曜・金曜 8:30-12:00 毎月「熟壮通信」でお知らせ	無料	川口氏 042-796-0266 勝又氏 090-3515-7236
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 加入	小川 3-10-1 1	毎月2回、水曜日 9:30-12:00 毎月「熟壮通信」でお知らせ	無料	笠原氏 042-795-1021
趣味	折り紙教室 たすけあい にこにこクラブ	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)	たすけあい小川 山田氏 042-729-0588 (9時~17時)
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	多世代間交流の居場所で、“食事”や“あそび”を通じて、子どもの社会性を育てています。子育て中のお母さんも歓迎です。	どなたでも どうぞ	小川 3-2-3	毎月第3金曜日 16:00-20:00	300円/おとな 100円/こども (小学生~高校生) 50円/幼児	090-2903-3683 代表: 渡邊 久美子 ホームページ: (小学生~高校生) 右のQRコード 

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 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月曜日 13:30-16:00	300円/回	090-2166-2788 山田 國靖氏
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 行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ま す。	概ね60歳 以上の地域 住民	小川 3-2-3	第4月曜日 14:00-16:00	300円/回	090-2166-2788 山田 國靖氏
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水曜日 12:30-16:00	300円/回	090-2166-2788 山田 國靖氏
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土曜日 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。	概ね60歳 以上の地域 住民	小川 3-2-3	第1・3月曜日 13:00-16:00	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	3G クラブ	小川蜂谷戸公園	グランドゴルフ 参加人数約20 名 2~3グループに分けて3ゲーム 行っています。	マンション グランセ リーナにお 住まいの方	小川 2-8-1	毎週月曜日 9:00-11:00 (集合8:30)	無料	042-796-9737 延時恵子氏 042-799-4803 高橋 悦子氏
身体 を動 かし たい	ゆる・モル・グラ ン	マンション グランセリーナ	健康作りと交流を目的とした活 動として誰でも気軽に楽しめる ユニバーサルスポーツ、モルッ クを定期的に行っています。 (2~3チームに分けて3ゲー ム)	マンション グランセ リーナにお 住まいの方	小川 5-6-1	毎月第1・3・5金曜日 9:30-10:30 (集合9:15)	自治会員無料 非会員100円/回	042-850-7065 山本久美子氏 042-814-2239 竹村睦美氏
身体 を動 かし たい	早起き蜂谷戸会	小川蜂谷戸公園	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	無料	090-3228-2974 舟木 武子氏

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	小川LPサロン	個人の宅ですので、連絡先にお問い合わせください。	若かりし頃の懐かしい音楽を楽しみませんか？高級針と最高級AUDIO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、住所は右記連絡先へお問い合わせください	毎月 第1木曜日 14:00-16:00	100円/1回	090-2485-0225 本城 博氏
身体を動かしたい	エンジョイ体操倶楽部	小川会館	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 3-10-1 1	毎週金曜 10:00-12:00	500円/1回 (回数券制)	090-2171-6260 古田氏(代表)



活動拠点.

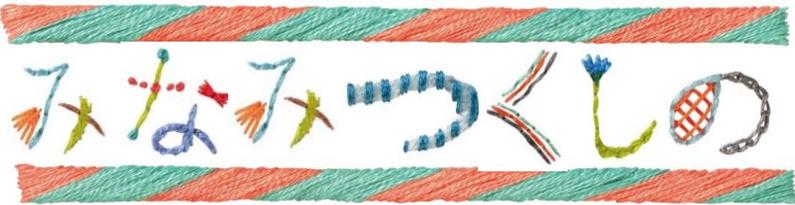


★つくし野地域の活動一覧★

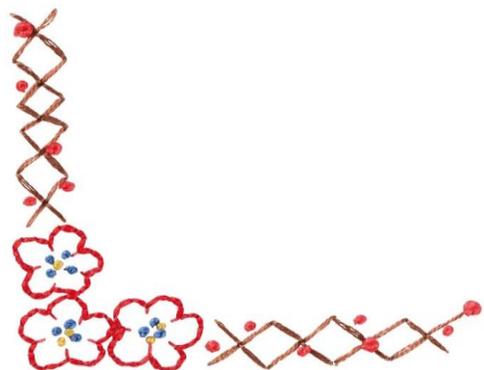
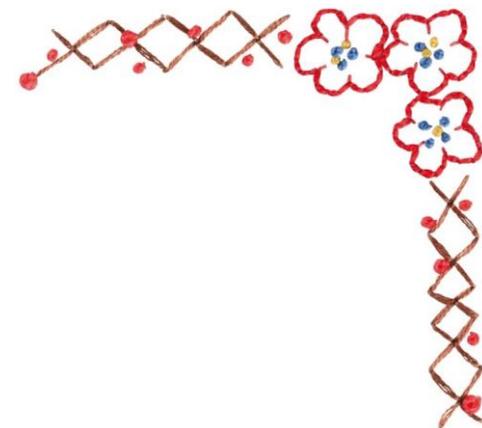
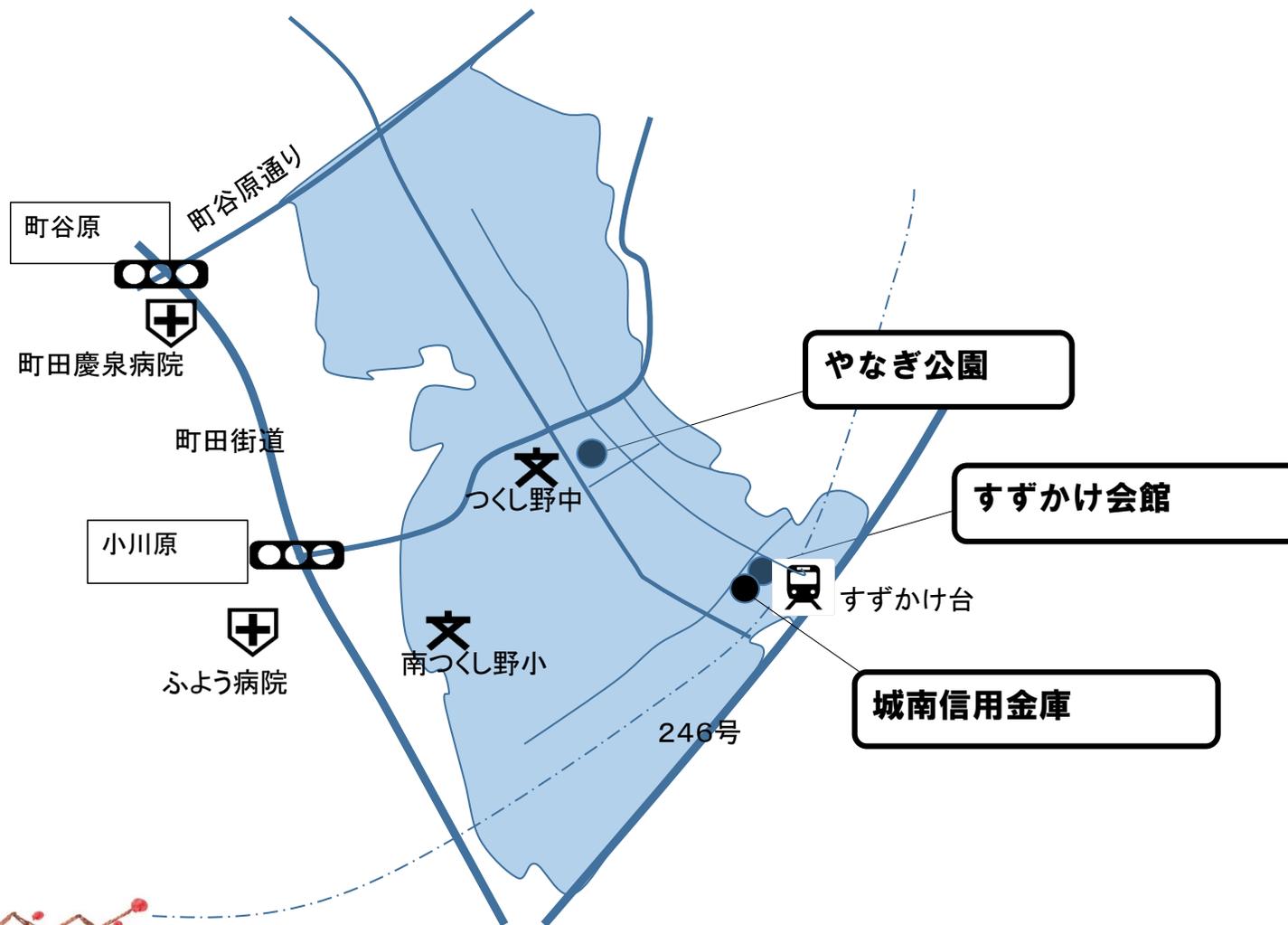
分類	名称	場所	内容	要件	住所	活動日	費用	連絡先(敬称略)
身体を動かしたい	さん歩会	集合場所は成瀬駅 ※行き先によりつくし野駅	自分の足で集合場所に来られる方ならどなたでも参加可能です。地域の親睦、健康増進を活動目的としています。一緒に楽しみながら歩きましょう。	行き帰りと自分の足で歩ける方	成瀬駅: 南成瀬1丁目 ※つくし野駅: つくし野4丁目	毎月第3木曜日 8月はお休み	年会費1000円 参加費100円/月 交通費は実費	090-5571-6208 大塚 登美子氏
身体を動かしたい	チャレンジ・ロコモ	つくし野コミュニティセンター	からだを動かさずにいると、筋力、骨、関節の機能が衰えてきます。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。椅子でのストレッチや筋肉運動など簡単な体操です。		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
趣味	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もつ活動です。	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	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もつ活動です。	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	090-7228-2127 山田 徹部長
趣味	つくし野ことぶき会囲碁クラブ	つくし野コミュニティセンター	つくし野ことぶき会の生きがいをもつ活動です。	老人クラブ 加入	つくし野 2-26-5	月4回 13:00-16:00	会員は無料	042-795-6503 鴨志田 靖部長
趣味	つくし野ことぶき会写真クラブ	つくし野コミュニティセンター	つくし野ことぶき会の生きがいをもつ活動です。	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

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	つくし野 ことぶき会 グランドゴルフ部	神閻寺公園	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 1-36-1 3	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・ポッチャ部	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2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 吹き矢愛好会	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1回 13:30~16:00	会員は無料	090-6302-6207 042-796-1134 今澤会長
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。麻雀、卓球、グランドゴルフ、手のひらバレー、ウォーキングなどの活動あり。	土筆会 加入	つくし野 2-26-5	役員会：第2土曜午後 講演会等：4月・10月の 第2土曜午後	会費：年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
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	28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	原則木曜日か水曜日の午後 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 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	ことぶき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	原則火曜日か金曜日の午後 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	ことぶき会と合同で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水曜日 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	原則月曜日 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		10名ほどで活動中。近所の散策や、電車やバスを利用しながらの史跡、庭園、植物園、博物館めぐりも行っています。	土筆会 加入		第3水曜 10:00-16:00頃 まで ほぼ毎月開催 集合場所は原則つくし野駅	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	土筆会 グランドゴルフ	神閨寺公園 (火曜) 蜂谷戸公園 (木曜)	つくし野ことぶき会に5~6名が 加わり活動。	土筆会 (またはこ とぶき会) に加入		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
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 ① 9:30-10:00 ② 10:15-10:45	100円/回	090-5772-9005 加山 敏江氏
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1200円 (家族増える毎 800円追加)	妹川氏 090-7231-6973
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)		妹川氏 090-7231-6973
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水曜日 (雨天は翌週へ延期)		妹川氏 090-7231-6973
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回程度 (会場が確保できた時)		妹川氏 090-7231-6973
身体を動かしたい	セントラル パーク ラジオ体操	つくし野 セントラル パーク	砂場付近でのラジオ体操。その 後、公園内ウォーキング。		つくし野3	毎朝6:30	会員になった時500 円頂きます。それま では無料です。	直接来てください。(小雨決行)



活動拠点



★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ます。	老人クラブ 加入	南つくし野 3-7-6		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	090-3519-3300 会長代行 神長一郎
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2・4水曜日 11:00-	カラオケクラブで 各自実費負担	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	日曜日(月2回) 13:30-	800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1・2・3・4土曜日 13:00-	2000円/年	090-9741-7844 部長 山崎 文江氏
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います。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か月	090-2225-8620 副部長 棚木 益枝氏
身体を動かしたい	すすかけクラブ 吹き矢部	すすかけ会館	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「ピング」「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

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	すすかけクラブ 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・火曜日 9:00-	1000円/年	090-9803-3329 三宅 宏氏
身体を動かしたい	すすかけクラブ グラウンドゴルフ部	つばき公園	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・金曜日 9:30-	1000円/年	080-5388-3934 大倉 光子氏
身体を動かしたい	PWやなぎの会	集合場所： すすかけ台駅 前広場 すすかけ台駅 周辺～東京科 学大学大構内	専用ボールを持って歩く新しいウォーキングです。背筋を伸ばし、上半身を積極的に動かすため、全身運動のボールウォーキングです。上半身を積極的に動かすため消費エネルギーが高く効果的な有酸素運動です。健康と語り合い、仲間づくりに、みなさんのご参加をお待ちしています。	どなたでも	南つくし野3	毎月第1・3水曜日 10:00-12:00	なし。 年に1回程度懇親 会あり。 都度実費。	090-7013-4005 代表 日向氏

★認知症★

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	オレンジみなみ風	芙蓉園内 会議室 等	認知症に関する正しい知識を持つとともに、認知症について知ってもらうための活動も行っています。 認知症の方も、そうでない方も、誰もが暮らしやすい地域を目指し参加者皆で楽しみながら活動を行っています。活動内容は、参加者皆で話し合っ決めていきます。 (活動例)お花見、クリスマス会、ウォーキング、カルタ作りなど	どなたでも	南町田 5-16-1 総合福祉ホーム芙蓉園内	連絡先にお問い合わせください	無料 ※活動内容によっては費用有	南第1高齢者支援センター 042-796-2789
交流したい	オレンジカフェ	つくし野コミュニティセンター	認知症の人やその家族、支援者、地域住民などが気軽に集まって交流や情報交換をする場です。健康のことなども気軽に話せる場となっています。地域の中で継続して繋がりを持つことや、普段認知症に対して関わりのない住民が認知症について知り、関心を持つきっかけになることを目指して活動しています。	どなたでも	つくし野 2-26-5	月1回程度(不定期) 10:00~11:30	無料	080-1122-8823 星倉氏
交流したい	Dカフェ	スターバックス コーヒー 南町田グランベリーパーク店	認知症の人や家族、支援者、地域住民などが気軽に集まって交流や情報交換をする場です。 (市内の他スターバックス店舗でも実施しています。)		鶴間3-4-1 南町田グランベリーパーク内	町田市HPに3か月毎の予定を掲載していますのでご確認ください。(認知症カフェ「Dカフェ」で検索)毎月第3水曜日はオンラインの実施もあります。	参加費無料 飲食代は自己負担	一般社団法人Dフレンズ町田 042-732-3451 

★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」	ピアノとアコーディオンの伴奏で懐かしい歌、映画の歌などを歌本や歌詞カードを見ながらみなさまと一緒に楽しく歌う会です。	好きな時にいつでも参加可	南成瀬 1-8-12	第4土曜日 14:30-16:00	2000円/1回	080-5007-3870 代表 志村みつよ氏
学び	生涯学習センター	町田センタービル 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	町田市原町田 6-8-1	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 (お問合の時間： 午前9時から午後5時)

★生活支援★

分類	名称	場所	内容	要件	住所	活動日	費用	連絡先(敬称略)
生活支援	まちな縁がわ・町田 (町田市生活支援団体ネットワーク)		【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600円 15分ごとに300円の加算。交通費。材料費は実費。	080-5087-8290
生活支援	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2000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
生活支援	南町田福祉ネットワーク 「ちょこっとお手伝い」 (町田市生活支援団体ネットワーク)		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
生活支援	南町田福祉ネットワーク 「ちょこっと送迎」 (町田市生活支援団体ネットワーク)		高齢者が自家用車の運転が出来なくなり、病院、買物等への移動が困難な状況のお手伝いとして、近距離の送迎を行なう	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 往復1時間以内、15km以内	090-1654-0294 ネットワーク携帯
生活支援	南町田福祉ネットワーク 「独居高齢者の見守り」 (町田市生活支援団体ネットワーク)		積極的及びさり気ない見守り	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		090-1654-0294 ネットワーク携帯
生活支援	ささえ愛ひまわり (町田市生活支援団体ネットワーク)	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、洗濯、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。 ※植木の選定・草取りは1日2時間まで。 ※病院の付き添いはサポーターの交通費もご負担いただきます。 ※歩行が困難な方は介護タクシーを依頼して頂きます。(費用はお客様負担です。)			月～土曜 ※日曜は2時間まで応相談 原則活動日は月～土曜ですがお客様とサポーターで話しあい日曜日を活動日にすることもあります	入会金：1000円 年会費：1000円 (定期利用の方は2年目以降免除) 基本料金1000円/1時間 ★料金の詳細は連絡先までお問い合わせください★ ①植木の剪定、草取り1200円/1時間 ②家事援助1100円/1時間 ③小川在住でないサポーターによる訪問は追加料金有。サポーターの自家用車を使用する時は、ガソリン代の加算あり。	090-4127-8327 田中 瑤子氏

分類	名称	場所	内容	要件	住所	活動日	費用	連絡先(敬称略)
生活支援	町田市シルバー人材センター	町田市内	【家事援助】 ・室内清掃・洗濯・話相手など ・料理の下ごしらえ 【暮らしサポート】 ・荷物の整理・電球交換・家具の移動・季節の衣替え・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 【空き家見守り管理サービス】 ※家の中の作業×。作業日指定×。	町田市内	森野 1-1-15	8:30-16:30 土日、祝日を除く	【家事援助】 費用目安 2500円~/2時間(交通費は別途) 最低2時間から。 【暮らしサポート】 費用目安 4000円~/時間 基本2名1組。 【空き家見守り管理サービス】 1,624円/1回 郵便物送付時は別途料金実費あり。	042-723-2147 町田市シルバー人材センター
生活支援	理容ゆき	理容ゆき	理容室までのお出かけが難しければ、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ります。	応相談	南町田 1-51-20	月・火休み	送迎は往復で1000円 応相談。	042-795-1226 高橋氏
生活支援	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
生活支援	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。	042-796-4811 城南信用金庫すずかけ台支店
生活支援	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。「しんきん成年後見ネット」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。	042-796-4811 城南信用金庫すずかけ台支店

★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します。(ポイントカード会員限定) 段ボール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3000円以上で送料275円(税込) 3000円未満の場合495円(税込)	小川7-2-1 TEL:042-799-8621
買い物支援	OGAWA PHOENIX (たまごの移動販売)	南町田	町田市南町田1-14岩尾商店裏付近にて(スピーカーで音楽を流しています)	移動販売		水曜 15:40-15:45 (5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	小川フェニックス 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 15:50-16:00 (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	小川フェニックス 相模原市南区麻溝台5-14-39 042-742-6621 http://kokekoko.ocnk.net
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丁目・鶴間・南町田)	宅配(配送) 専用コンテナ3個まで。1コンテナ25kg以内	つくし野 1-30-1	9:30-21:00 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550円(税込) ※75才以上の方、障害者手帳をお持ちの方、母子手帳をお持ちの妊産婦、3才以下の子のいる方、は330円。 ※R8年1月31日までは一律330円	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丁目、南町田1~5丁目、金森3~6丁目、金森東3~4丁目、小川1~7丁目、南つくし野1~4丁目、つくし野1~4丁目)	宅配(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 グランバリーパークステーションコート1階 (B101)	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550円(税込) ※75才以上の方、障害者手帳をお持ちの方、母子手帳をお持ちの妊産婦、3才以下の子のいる方、は330円。 ※R8年1月31日までは一律330円	TEL:042-796-0109
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。(ケース単位での受付です)	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

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	ダイエー移動販売	鶴間会館前 広場	食料品（生鮮食品の他、お惣菜、お弁当）、調味料、日用品などを積んだ移動販売車がやってきます。品物を直接目で見て、お買い物をする事ができます。	どなたでも	鶴間 6-8-37	毎週水曜日 10:30-10:50頃 (実施日は開始時間前に、音楽を鳴らしながらトラックが会館周辺を周回します。) ※年末年始はお休みの場合があります。	商品価格はダイエー町田店店頭価格と同じ。ただし1品につき11円の手数料がかかります。(1会計につき上限55円) ※現金、電子マネー(WAON、Suica、PASMO)、クレジットカード決済対応。	042-796-2789 南第1高齢者支援センター
買い物支援	ダイエー移動販売	福寿院 駐車場	食料品（生鮮食品の他、お惣菜、お弁当）、調味料、日用品などを積んだ移動販売車がやってきます。品物を直接目で見て、お買い物をする事ができます。	どなたでも	つくし野 3-3-5	毎週木曜日 11:40-12:00頃 (実施日は開始時間前に、音楽を鳴らしながらトラックが会館周辺を周回します。) ※年末年始はお休みの場合があります。	商品価格はダイエー町田店店頭価格と同じ。ただし1品につき11円の手数料がかかります。(1会計につき上限55円) ※現金、電子マネー(WAON、Suica、PASMO)、クレジットカード決済対応。	042-796-2789 南第1高齢者支援センター
買い物支援	パン移動販売 ESSEN	南町田	南町田駅B2出口、ガーデンセンシ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130円~430円 クッキー、ラスク 480円~550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130円~430円 クッキー、ラスク 480円~550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品目トラックのせてご自宅まで同移動スーパーです。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

紙面の情報は市役所ホームページからも御覧いただけます。(PDF)

トップページ

> 医療・福祉

> 高齢者のための福祉

> 市民の方へ

> 生活・暮らしの支援

> 町田市社会資源検索システム【マチナビ】

→ 町田市の社会資源冊子について

→ 南第1高齢者支援センター

「地域でいきいき！！活動MAP」

また、町田市内の他の地域の情報は町田市社会資源検索システム【マチナビ】でも検索することができます。



【マチナビ2次元コード】

町田市社会資源検索システム【マチナビ】
2023年12月1日午前9時より運用開始



共によりせい、共に生きる。

高齢者の通いの場や介護サービス事業所等の社会資源を様々な方法で検索できます。

1 地図・住所 から探す **2** 事業所名 キーワード から探す **3** サービス 種別 から探す

● アクセス方法

URL : <https://carepro-navi.jp/machida>

方法① 町田市役所HP からアクセス
町田市ホームページトップの下部にあるバナーをクリック

方法② 検索エンジンから
「町田市社会資源検索システム」で検索

方法③ 2次元コード 読取り



■ 事業に関するお問合せ：町田市高齢者支援課高齢者健康づくり担当 TEL：042-724-2146
■ 操作に関するお問合せ：トーテックアメニティ情報センター TEL：03-5657-3203