高齢者向け
通いの場紹介冊子

街へ出よう!

原町田・中町・森野・旭町・木曽東

町田第１高齢者支援センター

2022年版

この冊子の目的

この冊子は、高齢者向けに、お住まいの地域にある「通いの場」（介護予防につながるグループ・施設）や生活の役に立つ団体などの情報を、一覧にして紹介するものです。

趣味や運動など、いろいろなグループがお宅の近くで活動しています。この冊子で興味のあるグループを見つけたら、ぜひ顔を出してみて下さい。

そこでの出会いをきっかけに、皆さまの暮らしが、さらにいきいきとしたものになることを願っています。

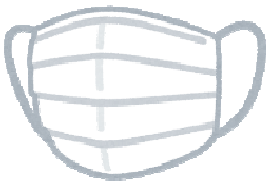
感染症予防対策

活動に参加する際には、次のことを心掛けて下さい。

こまめに手を洗う

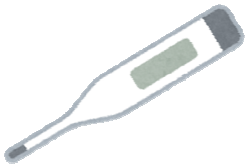
または、手指を消毒する

マスクをする



ただし、運動時は適宜外す

出かける前に体温を測る



発熱・咳・倦怠感などがあれば、休む

もくじ

目的、感染症予防対策、もくじ	……	2
見方／言葉の説明	……	3
原町田	……	4
中町	……	12
森野／木曽東	……	16
旭町	……	22
共通	……	24
さらに情報を探す方法	……	29
各町の由来と特色	……	31
町田第1高齢者支援センターの場所と業務	……	32

見方／言葉の説明

●凡例

❶地図上の番号（活動場所）

❶グループの名称	グループの特色		
グループの活動場所（住所）	活動日時	参加費	見学希望等の連絡先

町トレ 町田を元気にするトレーニング

筋力アップのためのトレーニングです。30分間、動画に合わせて、じっくりと身体を動かします。転倒予防に効果があります。

Dカフェ（認知症カフェ）

認知症の方やご家族・支援者・地域の方が気軽に集まって、交流したり、情報交換したりできる場です。

◆ 自治会館・町内会館・団地集会所

自治会館等の施設では、この冊子に紹介したもの以外にも、いろいろなグループが活動しています。

R ラジオ体操

決まった曜日の朝、地域の方が公園に集まって体操をされています。

●高齢者見守り支援ネットワーク

お独り暮らし等の高齢者が安心して暮らせるよう、ご近所の方がさりげなく気にかける活動です。見守りをお望みの方は高齢者支援センターへ。

きんじょの本棚

街角にある小さな本棚です。きんじょの本棚がある場所でなら、どこで借りて、どこで返してもいいしくみです。携帯電話やスマートフォンで読み取るとホームページに繋がります→

＊注意点

- この冊子の情報は、2021年10月時点のものです。
- 感染症予防のため、休止中や時間・会場変更中のところがあります。
- 隣接する地域の情報もあります。お問い合わせください。

原町田

芹ケ谷公園

❹スターバックス
❺スターバックス
❻スターバックス
❾喜楽会町トレ
❸喜楽会
❼リリィパワーズ町トレ
❶いづみの里
❸ふれあいもっこく館
小田急百貨店
小田急町田駅
芹ケ谷公園
健康福祉会館
❺五楽会
つながり原町田店
生涯学習センター
❷
東急
❶原町田の樹
JR町田駅
町田第二小学校
つながりプラス店
ぽっぽ町田
せりがや会館
❽ニューワンダフル
町田サポートオフィス店（4階）
市民フォーラム
❸ことばらんど
❹国際版画美術館
❸スターバックス
富士ガーデン
ダイエー
❶中央図書館
❷NHK文化センター
❷ひまわり
境川
❶スマイル
❸Let's Walk!
ミニピアゴ

★原町田あんしん相談室
❾ふれあいサロン中町
⓫わくわくトラベル
❷ひまわり
❹パタカラの会
⓾あんしん相談室町トレ
❷オレンジcafeポピー
❹錦友会
◆原四第二町内会館

❶福寿会
❻玉すだれの会
❼よつばあ～と
⓾歌声喫茶
❻アロアロ
❺サルビア
❷友乃会
❽高美台町トレ

●趣味・学びのグループ・施設

① 町田市立中央図書館

図書約54万冊、雑誌約280タイトル等を所蔵します。毎週金曜にホールで映画会も開いています。

エルムビル 4～6階（原町田3-2-9）	火・水・金曜10～20時、木・土・日曜・祝10～17時（月曜・第2木曜ほか休館）	無料	☎042-728-8220 町田市立中央図書館

② 生涯学習センター（まちだ中央公民館）

・「ことぶき大学」…歴史、文学、健康等の連続講座
・「まちだ市民大学HATS」…福祉、環境等の連続講座
・各種講座

町田センタービル 6～8階（原町田6-8-1）	9:00～22:00（第4月曜休館）	催しにより異なる	☎042-728-0071 町田市生涯学習センター

③ 町田市民文学館 ことばらんど

・おとなのためのおはなし会（朗読）…第3木曜10:30～11:30
・紙芝居　大人の時間…第1金曜10:30～11:30　1・4月除く
・文学関係の単発講座（随時開催）

（原町田4-16-17）	展示室　10:00～17:00（月曜・第2木曜休館）	催しにより異なる	☎042-739-3420 町田市民文学館

④ 国際版画美術館

木版画、銅版画、リトグラフ等の実技講座をそれぞれ特定の時期に開催。普段は工房を一般開放。

（原町田4-28-1 芹ヶ谷公園内）	10:00～17:00（土日祝は～17:30。月曜休館）	講座により異なる	☎042-726-2771 町田市立国際版画美術館

⑤ まちだ雑学大学

市民による手づくりの講座。多種多様な講師を招いて、体験や経験を聞き、みんなで学びます。

不定（ことばらんど等）	月1回（不定）	1回:500円程度 会員無料（年会費:2,000円）	☎042-745-7608 まちだ雑学大学

⑥ 童夢座　玉すだれの会

独自の節回しに合わせた仕草、自在に操る玉すだれを喜んでもらえるよう、練習しています。

町田市民フォーラム（原町田4-9-8 サウスフロントタワー）	第2・4火曜 13:00～17:00	入会金:500円 月　額:500円	☎090-3227-5720 藤見様

⑦ よつばあ～と

水彩画を通し、親睦を図り 感性を育てながら、描く楽しみと学ぶ喜びを大事にして活動しています。

町田ボランティアセンター（原町田4-9-8 サウスフロントタワー）	第2・4火曜 13:00～16:00	月額: 2,000円	☎042-724-1605 永井様

⑧ ニューワンダフル

お気に入りの衣装でファッションショーの舞台へ。歩き方やメイクも身につけ、若々しく元気になれます。

まちだ中央公民館 （原町田6-8-1）	第1金曜 13:30～15:30	1回: 1,000円	090-9008-8575 大瀧様

⑨ ふれあいサロン中町

おしゃべり・折り紙・小物作り・手芸など、活動内容は当日に参加者の希望で決めています。

せりがや会館 3階 市民サロン（原町田4-24-6）	第1・2火曜（祝除く） 11時～15時（出入り自由）	無料	042-763-7383 伊藤様

⑩ まちだ歌声の会 歌声喫茶

元ともしびのバクさんと歌声の楽しさを町田で満喫しましょう。申込みは電話かFAXで。

おもに町田市民フォーラムホール（原町田4-9-8サウスフロントタワー）	月1回 13:30～16:30（要申込み）	1回: 1,200円	042-729-1845 まちだ歌声の会 菅（すが）様

⑪ わくわくトラベル

プランを立て、地図を見ながらの外出は脳トレに最適！「刺激を受け若々しくありたい」が目標です。

せりがや会館 1階 （原町田4-24-6）	第1水曜10:00～12:00 外出は別日	実費	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

●ボランティアのグループ

① アクティブSITA（サイタ）

パソコンやスマホの使い方を教える、シニアのITアドバイザーの集まりです。パソコン相談室などを開催。

定例会は オンライン形式	定例会:第2火曜 16:00～18:00	入会金:2,000円 年会費:6,000円	042-675-8890 （NPO）アクティブSITA

② まちだ語り手の会

お話を子ども等に語り届ける活動が主です。語り手を募集中。70・80代から参加される方もいますよ。

定例会は町田 市民フォーラム	定例会（練習等）: 毎月30日	年会費: 3,000円	042-795-3022 （NPO）まちだ語り手の会事務局

●運動のグループ

① ポールウォークスマイル

ポールウォーキングの会ですが、ポールのない方も参加中。笑顔で楽しくをモットーにしています。

芹ヶ谷公園や 境川遊歩道など	第1・3月曜 時刻は不定	実費	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

② ひまわり

講師の指導の下、ストレッチや体操に和気あいあいと取り組んでいます。

せりがや会館 1階 (原町田4-24-6)	第1・3・5火曜 10:00～12:00	月額: 2,000円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター
アトラスタワー町田 2階 (原町田3-2-8)	第2・4火曜 10:00～12:00		

③ Let's Walk! ポールウォーキング

無理なく安全に、良い姿勢で安定して、仲間と安心して歩きましょう。遠出もします。レベルに合わせます。

芹ヶ谷公園 (原町田5-16)	月2回 金曜 10:00～11:30	1回:500円 ポールは実費	090-4918-2046 日本ポールウォーキング協会コーチ 大野様

④ パタカラの会

口腔機能向上講座で学んだことを続けています。メンバー間のお喋りも、大事なお口の機能アップ!

せりがや会館 1階 (原町田4-24-6)	第1木曜 13:30～15:30	月額: 200円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑤ 健口サークル サルビア 町トレ

食べトレ体操・ボール体操・吹き矢を中心に活動中。お花見等もします。

原町田3丁目会館 (原町田3-4-5)	毎週木曜 13:00～15:00	1回: 200円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑥ フラサークルアロアロ

アロハの心とほほえみをモットーに、メンバーの健康増進と交流を図り、慰問等も行っています。

町田市民フォーラム	第2～4木曜 13:30～17:00	月額: 2,500円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑦ 原町田リリィパワーズ 町トレ

サービス付き高齢者向け住宅の中で行っています。入居者だけでなく、近隣の方も歓迎です。

リリィパワーズレジデンス町田（原町田1-2-8）	毎週木曜 14:00～14:30	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑧ 高美台 町トレ

高美台自治会エリアの町トレです。
どなたも参加OKです。

都営原町田2丁目アパート集会所（原町田2-26）	毎週土曜 10:00～10:30	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑨ 喜楽会 町トレ

原町田四丁目第一町内会の老人会・喜楽会が主体の町トレです。どなたも参加OKです。

原町田4丁目第1町内会館（原町田4-11-5）	第1～4月曜 13:00～13:30	1回: 100円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑩ あんしん相談室 町トレ

なの花（ボール体操も有り）……毎週水曜13:30
はなきん……毎週金曜9:00～/10:00～

せりがや会館 1階（原町田4-24-6）	開催日時上記	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

おススメ● 当冊子に掲載しているグループの中には、参加すると、「介護予防手帳」のポイントをもらえるところがあります。

ポイントが一定数に達した方には、景品を差し上げます（取扱い:高齢者支援センター）。

●いろいろなグループのある所

①いづみの里

趣味	•和みの会（歌唱）……第3日曜10:00 •元気塾（麻雀）……第2•3•4日曜9:00
運動	•ボール体操いづみ会……毎週木曜10:00 •ほがらか健康体操……第1•3月曜10:00 •めざそう会（ウォーキング）……第1•3火曜10:00

特別養護老人ホーム いづみの里（原町田5-1-12）	参加費は各グループにより異なります	042-726-0753 いづみの里

② NHK文化センター

教養、文芸、外国語、音楽、書道、絵画、カメラ、スポーツ等、多彩な講座を展開するカルチャースクール。

ミーナ町田8階 （原町田4-1-17）	各開講日時は直接お尋ね下さい	各受講料は直接お尋ね下さい	042-726-0112 NHK文化センター町田教室

③ ふれあいもっこく館（高齢者福祉センター）

•教養教室…民謡、詩吟、編み物、ボール体操等
•同好会…ハーモニカ、合唱、太極拳、フラダンス等
•カラオケ、マッサージ、ビリヤード、囲碁将棋、読書等を楽しむことができます。

健康福祉会館3階 （原町田5-8-21）	9:00～16:00 （日•祝休館）	無料 （一部を除く）	042-724-5076 ふれあいもっこく館

④ シニアネット町田

パソコンのメールで仲間とつながり、講演会、コンサート、同好会（短歌、ゴルフ、麻雀etc）を楽しんでいます。

月例会は町田市生涯学習センター等	年会費: 1,000円	問合せは下記ホームページより http://www.snet-machida.com

●交流の場

① 原町田の樹

おもにワークや雑談などをして過ごします。
薬剤師や管理栄養士も参加するのが特色です。

ライオンズシティ町田第2 1階（原町田5-5-5）	第2水曜 13:00～15:00	1回: 300円	042-710-5608 薬樹薬局原町田

② おれんじcafé ポピー

お茶を飲みながら、気軽にお話しできます。紙芝居や朗読、歌などの催し物も企画しています。

せりがや会館 1階 （原町田4-24-6）	第4火曜 14:00～16:00	1回: 200円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

スターバックスコーヒー	③ぽっぽ町田店（原町田4-10-20 ぽっぽ町田1階） ④ルミネ町田店（原町田6-1-11 ルミネ町田6階） ⑤町田東急ツインズ店（原町田6-4-1 東急ツインズウエスト3階） ⑥小田急町田駅店（原町田6-12-20 小田急町田駅）		
各店舗で月1回開催。日時は『広報まちだ』偶数月1日号でご案内		飲食代 実費	申込み不要。 直接ご来店下さい。

●高齢者見守り支援ネットワーク

原町田一丁目町内会	対象:原町田1丁目に在住の高齢者。 ＊次のマンションには、それぞれネットワークの支部があり、交流会も開かれています。 ●町田ハイツ壱番館 ●サウスフロンテージ町田参宮橋 ●オーベルグランディオ町田	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター
原町田二丁目旭が丘自治会	対象:原町田2丁目旭が丘自治会エリアに在住の高齢者	
原町田四丁目第二町会	対象:原町田4丁目第二町会エリアに在住の高齢者	

●老人クラブ

① 原町田一丁目福寿会

趣味	•映像を楽しむ会 ……第2•4日曜午後 •手芸 …… 第2•4火曜13:30 •カラオケ ……第2•4金曜 •麻雀 ……第2土曜午後			
運動	•ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ（青空ひろばにて）……毎週水•金曜9:30 •輪投げ ……第2•4土曜13:00 •棒体操 ……第3土曜10:00			
原町田1丁目町内会館（原町田1-20-10）		主地域: 原町田1丁目	年会費:1,500円 （原則町内会員）	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

② 原三友乃会

趣味	•ちぎり絵（実費あり）……第3火曜13:30 •手作り（手芸）……第3土曜10:00			
運動	•輪投げ練習 ……毎週金曜13:30			
交流	•サロンひだまり ……第1•3木曜10:00			
原町田3丁目会館（原町田3-4-5）		主地域: 原町田3丁目	年会費: 1,200円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

③ 原四喜楽会

趣味	•カラオケ ……毎週金曜13:00
運動	•輪投げ ……毎週月曜14:00 •卓球 ……毎週火曜13:00 •グラウンドゴルフ（木曽西にて）…… 毎週水曜13:00

原町田4丁目第1町内会館（原町田4-11-5）	主地域:原町田4丁目第一町内会エリア	年会費:2,000円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

④ 原四錦友会

趣味	•折り紙サロン（文学館にて）……第3日曜10:30 •カラオケ教室（文学館にて）……第3日曜13:00 •輪舞（ロンド）和太鼓（町二小体育館にて） ……第3日曜13:00 •健脳麻雀 ……第2水曜13:30 •俳句会 ……年4回広報紙発行
運動	•輪投げ（芹ヶ谷公園入口にて） ……第2月曜8:45
交流	•お出かけクラブ（近距離の外出）……年5～6回 •花壇清掃など

原町田4丁目第2町内会館（原町田4-24-6）	主地域:原町田4丁目第二町会エリア	月会費:100円（原則町会員）	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑤ 五楽会

•活動内容については、高齢者支援センターにお問い合わせ下さい。

原町田5丁目町内会館（原町田5-17-21）	主地域:原町田5丁目	（町内会員限定）	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

中　町

町田シバヒロ

●趣味のグループ

❶ ふれあいサロン奏（かなで）

唱歌･歌謡曲などジャンルを問わず歌っています。
簡単な楽器も使いながら、楽しく活動しています。

都営中町3丁目アパート 中央集会所（中町3-21-10）	第2火曜 13:30～15:00	1回: 400円	☎042-720-5842 森貞様

●ボランティアのグループ

① レインボー

メンバーのカラーを活かした短編小説・絵本・昔話・紙芝居の読み聞かせを行っています。

小規模多機能・ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ なかまち（中町1-28-20）	偶数月第1金曜 14:00～	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

●運動のグループ・施設

① 町田一中温水プール

25m×6コースのプールを授業に支障のない範囲で開放。学校行事による休館日にご注意下さい。

市立町田第一中学校（中町1-27-5）	8月以外の月火曜…18:30～20:30 8月の月火曜……16:00～20:30 土,日,月火曜の祝 …10:00～17:30	高齢者 1回:150円	042-724-4036 町田市役所 スポーツ振興課

② 中町3丁目燦々会 町トレ

中町三丁目町内会が主体の町トレです。
町トレ専用Tシャツも作り、熱心に取り組んでいます。

都営中町3丁目アパート 中央集会所（中町3-21-10）	毎週火曜 10:00～10:30	1回: 100円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

③ 上の原 町トレ

都営中町4丁目アパート敷地内の集会所で開催中。
町トレのあとには、交流会も行っています。

上の原自治会集会所（中町4-8）	毎週火曜 14:00～15:00	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

●交流の場

① まちライブラリー

本を介した人と人との出会いの場として「つなぐカフェオリーブ」に併設。随時、イベントも開催します。

ウエリスオリーブ町田中町 2階（中町1-11-12）	11:00～19:30 （日・月曜休み）	飲食代 実費	042-785-5515 ウエリスオリーブ町田中町

●高齢者見守り支援ネットワーク

中町三丁目町内会

対象:中町3丁目に在住の高齢者

042-728-9215
町田第1高齢者支援センター

●老人クラブ

① 中町中央万葉会

趣味	•茶の湯会 ……6,9,11,2月の第2火曜14:00 •健康リーチ会（麻雀）……第2•4木曜13:30 •カラオケクラブ……第3金曜15:00
交流	•万葉カフェ ……第2または第4火曜14:00 •誕生会、美術館等見学、一泊旅行、清掃など

中町中央町内会館 （中町2-13-23）	主地域: 中町1•2丁目	年会費:1,000円 （町内会員限定）	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

② あづま会

趣味	•カラオケ教室（参加費100円）……月2回月曜10:00 •麻雀教室（参加費100円）……月2回月曜10:00
運動	•グラウンドゴルフ……毎週水曜10:00 •輪投げ……隔月第4金曜9:30 •吹き矢……隔月第4金曜9:30
交流	•映画鑑賞、研修旅行、清掃、児童下校時見守りなど

都営中町3丁目アパート 中央集会所（中町3-21-10）	主地域: 中町3丁目	年会費:1,200円 （町内会員限定）	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

③ 年輪会

趣味	•手芸……第1•3月曜13:00 •レクリエーションダンス ……第1•3•4火曜13:00 •麻雀……第2•4水曜13:00 •カラオケ……第2•4土曜13:00
運動	•輪投げ練習……第1•3木曜13:00 •グラウンドゴルフ(旭体育館裏にて)…第2•4木曜10:00 •ヨガ健康体操……第1•3金曜10:00 •卓球練習 ……第2•4金曜13:00

新中町会館 （中町3-6-22）	主地域: 中町3•4丁目	年会費:1,500円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

おススメ● 介護予防・仲間づくりの要素を多く取り入れた**「わくわく仲間づくりカレッジ講座」**というものを、毎年、市が開催しています（担当:町田市役所高齢者福祉課）。

会場はわくわくプラザ（森野1-1-15）などです。ただし、年度によって内容は変わるので、『広報まちだ』に掲載される募集案内をご覧のうえ、お申し込み下さい。

〈2021年度後期の例〉

◆介護予防・教養講座

仲間づくりと介護予防のための講座です。

- お茶の間ジム(1)
- お茶の間ジム(2)
- はじめてのパッチワーク
- はじめての水彩画

◆男性料理教室

（感染症対策で中止）

◆里山ウォーキング講座

町田市内近郊を約7㎞ウォーキングし、植物や歴史を学びます。

森野/木曽東

境川

❶けやき会

❶PPKクラブ
❹ガンバル会
❶健生会

❶もこもこ

❶優っくりカフェ

❿きばらし会町トレ

❸コモンズカフェ
❸コモンズクラブ

木曽子どもクラブきそっち

木曽森野
コミュニティ
センター

移動図書館

農業体験農園
オーケー
フードワン

町田第1高齢者
支援センター

❷たんぽぽ歌の会
❽森野中央町トレ

すずきや

❷LIKE YOU

❾みのり
会町トレ

❼八角会
町トレ

町田第四
小学校

JA直売所

境川

市役所

市民
ホール

美容室
PIN UP店

❹歌声ひろ場
❺❸寿会

うまいもん居酒屋
たかまや店

❸ピュアもりの町トレ

❹線路沿いのエンドウマメ

西友

❻森野1丁目町トレ、❷友遊会

❷笑いヨガ
❹シルバー人材センター

❷スターバックス

●趣味のグループ

① けやき会

2012年より活動している調理グループです。メンバーで賑やかに献立を考え、作り、味わっています。

木曽森野コミュニティセンター（木曽東1-2）	第4月曜 9:30～12:00	月額: 1,000円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

② たんぽぽ歌の会

講師のリードで童謡・唱歌・懐メロ等を歌いながら、簡単な体操をして、楽しく脳トレ・筋トレを行っています。

森野中央町内会館 （森野2-21-32）	第2・4水曜 13:30～15:30	月額: 1,500円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

③ はぎの会

2015年の認知症予防教室から発足しました。
様々な場所に出かけ、小旅行を楽しんでいます。

不定	月2回（不定）	実費	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

④ みんなで歌おう! 歌声ひろ場♪ ふれあいサロン森野

生演奏で懐かしい唱歌や歌謡曲を一緒に歌いましょう。お1人様も大歓迎！

都営木曽森野第2ｱﾊﾟｰﾄ集会室（森野4-6）	月1回（不定、水曜） 13:00～15:00	1回: 100円	090-5768-3585 小原（おばら）様

●ボランティアのグループ

① ぐるーぷ・もこもこ町田

おもに障がいのある子どもたちに向け、布の絵本やおもちゃを手作りし、寄付しています。

都営木曽森野アパートC棟集会室（木曽東1-3）	第3木曜 10:00～15:00	月額: 100円	042-792-6679 宮崎様

●運動のグループ

① PPKクラブ 町トレ

体操のDVDを見ながらの筋トレ、ストレッチ、ゴムバンドトレーニングです。年に数回、講師をお呼びします。

都営木曽森野アパート B棟集会室（木曽東1-2）	毎週木曜 10:00～11:30	月額: 500円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

② 笑いヨガ

最初は体操として笑います。笑いの伝染力で段々と無理なく笑えます。健康と活力を実感できます。

わくわくプラザ （森野1-1-15）	第3金曜 10:00～11:30	1回: 300円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

③ ピュアもりの 町トレ

市の高齢者住宅の中で行っています。
入居者だけでなく、近隣の方も歓迎です。

シルバーピアもりの 1階集会室（森野5-26-12）	毎週水曜 13:30～	月額: 500円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

④ ガンバル会 町トレ

ふわっふにゃのボールを使った体操を中心に、「健康・健口・健脳」を目指して活動しています。

都営木曽森野アパート B棟集会室（木曽東1-2）	毎週金曜 10:00～11:30	月額: 200円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑤ 寿会 町トレ

ガンバルーン（ボール）を使った体操など。第2金曜には吹き矢も行います。町トレは下記時刻の2部制です。

都営木曽森野第2 ｱﾊﾟｰﾄ集会室（森野4-6）	毎週金曜 10:00～/11:00～	町トレ月額: 100円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑥ 森野1丁目 町トレ

団地自治会の集会室で開催しています。
町トレのあとには、お茶会も行っています。

公社森野住宅 7号棟 1階集会室（森野1-4）	毎週水曜 10:00～	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑦ 八角会 町トレ

シルバーピアだんらん室（1号棟にある八角形でとんがり屋根の部屋）にて開催しています。

都営森野6丁目ｱﾊﾟｰﾄ だんらん室（森野6-62）	毎週木曜 10:00～10:30	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑧ 森野中央 町トレ

森野中央町内会が主体の町トレです。
町内会員以外の方も参加できます。

森野中央町内会館 （森野2-21-32）	第1～4金曜 10:00～/11:00～	1回: 200円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑨ みのり会 町トレ

森野4丁目みのり会（自治会）が主体の町トレです。
会場は会員のお宅の敷地内にあります。

みのり会ミーティングルーム（森野4-5-17）	毎週日曜 10:00～10:30	無料	☎042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

⑩ きばらし会 町トレ

会場の入口が目立たないので、ご参加になる方はお問い合わせ下さい。

吉木コミュニティホール （森野4-15-8）	毎週火曜 10:00～10:30	月額: 500円	☎042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

●交流の場

① 優っくりカフェ 森のお茶屋さん

グループホームの食堂にて開催。
お気軽にお越し下さい。

優っくりグループホーム（森野4-7-13）	奇数月第3土曜または日曜 14:00～15:30	1回: 150円	☎042-851-8521 優っくりｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑ町田森野

② スターバックスコーヒー 町田パリオ店

町田市が主催するDカフェです。
店の一角を使って開催しています。

パリオビル 2階 （森野1-15-13）	月1回開催。日時は『広報まちだ』偶数月1日号でご案内	飲食代実費	申込み不要。 直接ご来店下さい。

③ コモンズカフェ

ボランティアさんが運営するカフェです。生の楽器演奏を聴きながら、お茶とお喋りをお楽しみ下さい。

特別養護老人ホームコモンズ（森野4-8-39）	月曜 13:30～15:30	1回: 200円	☎042-724-1750 特別養護老人ホームコモンズ

④ 線路沿いのエンドウマメ

一緒に晩ごはんを食べたり、楽器を弾いたり…。
世代も国境も超えた、みんなのリビングです。

ペアシティーエンドウビル ユアチャーチ（森野1-10-10）	第2火曜　15時～21時（出入り自由）	1回: 300円	☎042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

●いろいろなグループのある所

① 木曽森野コミュニティセンター

市の施設です。いろいろなグループ・団体が活動場所にしています。詳しくはコミュニティセンターで。

都営木曽森野アパートB1棟1階（木曽東1-2）	9:00～22:00（第2水曜休館）	団体による	☎042-725-4939 木曽森野コミュニティセンター

② いきいき倶楽部 LIKE YOU

趣味	•ikiiki beat（いきいきビート打楽器）…月1回月曜10:30 •シャンソン レッスン……第1月曜10:30 •絵手紙……月1回月曜13:00 •健康カラオケ……第2・3火曜11:00,第4木曜13:00 •俳句の会 ……第3火曜13:00 •うたごえサロン ……第1・2・3木曜13:00 •介護×アロマテラピー基礎講座 …年6回木曜10:00
運動	•テニスエクササイズ ……月曜14:00 •コアストレッチ……第2・4月曜13:00 •ボディリカバリー ……第3月曜10:00 •フラダンス ……第1・2・4火曜13:00 •マットヨガ ……木曜11:30～/12:15～
交流	•いきいき倶楽部サークル……木曜午前 •講習会（イベントいろいろ）……月1回 •ウォーターマッサージベッド

第一矢沢ビル1階（森野1-34-10）	月会費4,500円で全講座参加可能。講習会は無料～500円。ベッド無料	☎042-860-7355 いきいき倶楽部LIKE YOU

③ コモンズクラブ

趣味	•フラワーアレンジメントさー来る ……第2火曜13:30 •きらく書道 ……第4火曜13:30 •さくら会（手芸）……第1・3水曜13:30 •麻雀クラブ ……第1・2・3水曜9:30 •コモンズシアター（映画鑑賞）……第2木曜13:00 •歌おう会……第1・4金曜13:30 •墨絵の会 …… 第3金曜13:30
運動	•歩こう会 ……月1回 •レフアの会（フラダンス） ……第2・4水曜13:30 •なでしこサークル（社交ダンス） …第2・4金曜10:00
交流等	•法律相談 ……第2火曜13:30 •もみじ会（老いを語る会）……第3金曜10:00

特別養護老人ホームコモンズ（森野4-8-39）	年会費6,000円 ＋ 参加の都度500円	☎042-710-1023 コモンズクラブ

④ 町田市シルバー人材センター	スマホ・パソコン教室…パソコンで暮らしを楽しむことを目指し、各種の講座を展開。パソコン入門講座、スマホ入門講座、個人レッスン等のほか、同好会もあります。		
わくわくプラザ（森野1-1-15）	講座により異なる	講座により異なる	☎042-723-2147 町田市シルバー人材センター

●高齢者見守り支援ネットワーク

森野4丁目アパート自治会	対象:都営森野4丁目アパートに在住の高齢者	☎042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

●老人クラブ

① 木曽森野健生会

趣味	•麻雀 ……毎週月曜13:00 •カラオケ ……毎週火・木曜13:00 •輪踊り ……毎週土曜13:30
運動	•グラウンドゴルフ（桜公園）……毎週月・水・金曜9:00 •卓球（C棟集会室）……毎週月・金曜13:00 •輪投げ ……毎週火曜9:30
交流	•誕生会、研修旅行、映画会、ボッチャ、健康講座、清掃など

都営木曽森野アパートB棟集会室（木曽東1-2）	主地域:都営木曽森野アパート	年会費:1,200円	☎042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

② 森野友遊会

•活動内容については、高齢者支援センターにお問い合わせ下さい。

公社森野住宅 7号棟1階集会室（森野1-4）	主地域:公社森野住宅	年会費:	☎042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

③ 森四寿会

趣味	•カラオケ……第2・4火曜10:00 •趣味の会（折り紙、将棋等）…… 第1・3土曜13:00
運動	•輪投げ ……毎週月曜10:00 •グラウンドゴルフ（防災広場にて） ……毎週木曜9:00 •バルーン体操 ……毎週金曜10:30

都営木曽森野第2ｱﾊﾟｰﾄ集会室（森野4-6）	主地域:森野4丁目	年会費:1,200円	☎042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

旭　町

町田中央公園

●運動のグループ・施設

① サン町田旭体育館

•定期参加教室……所定期間中に申込み必要
•自由参加教室……レベル別健康体操、太極拳等
•トレーニング室　……自由に利用可能（要 初回講習）

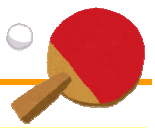
（旭町3-20-60）	9:00～21:00 （第1•3月曜（祝なら翌火曜）ほか休館）	•自由参加教室 高齢者　1回:200円 •トレーニング室 高齢者　1回:100円	042-720-0611 サン町田旭体育館

② 旭会ルピナス 町トレ	旭町二丁目町内会が主体の町トレです。旭町一帯の方、どなたもご参加下さい。		
旭町地区会館（旭町1-11-6）	第1～4金曜 10:00～10:30	月額: 300円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター
③ センテナル町田 町トレ	生活クラブ生協のサービス付き高齢者向け住宅・センテナルで開催。入居者以外の方もOKです。		
センテナル町田 1階（旭町1-23-2）	毎週土曜 10:00～/11:00～	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター
④ グランリビオ 町トレ	グランリビオはサン町田旭体育館横の大型マンションです。1階ガーデンラウンジで行います。		
グランリビオ町田ガーデンコート（旭町3-25-3）	毎週日曜 9:30～10:00	無料	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

●高齢者見守り支援ネットワーク

旭町二丁目町内会	対象:旭町2丁目に在住の高齢者	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター
東ヶ丘住宅自治会	対象:旭町3丁目東ヶ丘住宅自治会エリア在住の高齢者。コーラス会も。	
井出の沢自治会	対象:旭町3丁目井出の沢自治会エリアに在住の高齢者。	
グランリビオ町田ガーデンコート自治会	対象:旭町3丁目のマンション・グランリビオに在住の高齢者	

●老人クラブ



① 旭町二丁目リフレッシュクラブ	趣味	•生け花 …… 第2月曜13:00 •映画会 …… 第4月曜13:30 •カラオケ（2か月1,500円）…第1月曜・第2水曜13:00 •手芸 …… 第3月曜・第4日曜13:00 •麻雀……第1・3木曜13:00 •囲碁…… 第2・4木曜13:00 •泉会（踊り）…… 第2・4木曜	
	運動	•卓球（旭体育館にて）…… 月2回	
	交流	親睦会、誕生会、ハイキング、清掃など	
旭町地区会館（旭町1-11-6）	主地域: 旭町2丁目	年会費: 1,000円	042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

共　通

町田駅前

●働き先を探せる所

シルバー人材センター

高齢者が能力に応じて働くことで生きがいを持てること、地域を活性化することを目指します。

わくわくプラザ（森野1-1-15）	週1回入会説明会開催（要申込み）	年会費:2,000円	042-723-2147 町田市シルバー人材センター

ハローワーク町田

仕事探しの相談に乗ったり、求人情報を紹介したりする国の機関です。

小田急町田森野ビル2階（森野1-23-19）	月～金…8:30～17:15 第1・3土…10:00～17:00（日祝休）	無料	042-732-8609 ハローワーク町田

●ボランティア先を探せる所

生涯学習ボランティアバンク

ご自身の特技や知識を、地域の講師となって役立てたい方からのボランティア登録を受付中。

町田センタービル6～8階（原町田6-8-1）	9:00～17:00（第4月曜休み）	登録無料	042-728-0071 町田市生涯学習センター

町田ボランティアセンター

ボランティアをしたい方の登録受付や、必要とされる方との結び付けなどを行っています。

町田市民フォーラム 4階（原町田4-9-8 サウスフロントタワー）	8:30～17:15（日祝休み）	登録無料	042-725-4465 町田市社会福祉協議会内

おススメ● 福祉施設などでボランティアをするとポイントを貯められ、のちに商品券等に交換できる「いきいきポイント制度」もご活用下さい（取扱い:町田ボランティアセンター）。

おススメ● 将来、介護を要する状態とならないよう、健康維持に取り組むことを「介護予防」といいます。「介護予防サポーター」は、①自ら介護予防を実践する、②介護予防を地域に広めるためにボランティアとして活動する方々です（②は、いきいきポイントの対象にもなります）。養成講座の参加者を年4回募集しています（取扱い:高齢者支援センター）。

●ちょっとした家事を頼める所

シルバー人材センター

家事援助、障子張替え、植木剪定、着付けから換気扇洗浄まで元気なシルバー会員がお手伝い。

わくわくプラザ （森野1-1-15）	月～金（祝除く） 8:30～17:00	1時間:1,069円～ （作業内容による）	042-723-2147 町田市シルバー人材センター

りんりんサービスめぐみ

電球交換、こたつの片付け、粗大ごみ出し、家具移動など。まずは電話でご相談下さい。

（原町田5-8-9）	月～金（祝除く） 9:30～17:30	1回:500円または1,000円 （作業内容による）	042-705-7500 ライフサポートめぐみ

アロハクラブ

年齢に関係なく、どなたも利用可能。
割引価格となる会員制度もあります（要入会金）。

シブヤツインビル 303 （森野5-21-1）	月～金（祝除く） 8:30～17:15 （応相談）	•家事援助1時間:3,000円 •身体介護1時間:3,300円 •交通費1km:30円　ほか	042-732-3657 アロハケアーズ

ACTつながるケア

「自分らしく」を支え、「つなぐ」ことを大切に、地域の中で孤立せず暮らせるよう、お手伝いします。

生活クラブ館まちだ（旭町1-23-2）	利用者の希望日時 （応相談）	•年会費:3,000円 •平日日中1時間:2,420円 •土日祝1時間:2,750円　ほか	042-729-1130 ACT町田たすけあいワーカーズ

上記のほかにも、介護保険外の自費ヘルパーの派遣を複数の訪問介護事業所が行っています（要契約、おおむね1時間:3,000円）。

訪問介護事業所の一覧は、高齢者支援センターにあります。

●近場で食品を買える所

天神屋
青森物産
金子園

弁当、総菜、野菜、おはぎ等
青森県産のしじみ汁、玉子とうふ、菓子等
茶、海苔、菓子、惣菜等

を団地に出張して販売。

都営木曽森野アパート B棟集会室前の路上 （木曽東1-2）	毎週火•金曜 12:00～13:00 （金子園は菓子売れない日あり）	天神屋町田店　042-727-0365 青森物産日の清　042-850-8891 金子園町田店　042-722-0946

●買った物の配達を頼める所

ダイエー

受付12:30まで ⇒ 配達13:00～16:00または18:00～21:00
受付17:30まで ⇒ 配達18:00～21:00
町1エリアでの配達可能区域…原町田、中町、森野

アトラスタワー町田1•2階 （原町田3-2-8）	1回:110円（生もの•冷凍物•割れ物は不可）	042-721-1041 ダイエー町田店

東急ストア

受付13:00まで ⇒ 配達14:00～18:00または18:00～21:00
受付17:00まで ⇒ 配達18:00～21:00
町1エリアでの配達可能区域…全域

東急ツインズイーストB1階 （原町田6-4-1）	配達専用ボックス1個: 当日便330円、翌日便770円	042-709-4109 東急ストア町田店

小田急百貨店

受付13:00まで ⇒ 配達14:00～17:00または※17:00～20:00
※受付13:00～15:00 ⇒ 配達17:00～20:00
町1エリアでの配達可能区域…全域
※はコロナで中止の場合あり

小田急町田駅ビル 食料品:B1階（原町田6-12-20）	1回:550円	0570-025-888 小田急百貨店町田店

西友

平日）受付15:00まで/受付15:00～17:00 ⇒ 配達 当日中
日•祝日）受付15:00まで ⇒ 配達 当日中
町1エリアでの配達可能区域…全域

渋谷ビル 食料品:B1•1階（森野1-14-17）	配達専用ボックス1個:440円 （生もの•冷凍物は不可）	042-726-3611 西友町田店

すずきや

受付17:00まで ⇒ 配達 当日中
町1エリアでの配達可能区域…森野辺り（車で5～10分圏内）

（森野3-8-1）	月～土曜 9:00～20:00	ある程度まとめて購入した方に無料で配達	042-722-1237 すずきや

ニキ企画（まち☆ベジ取扱店）

町田産の朝採り野菜をお安く販売。入荷品は日々変わります。
受付12:00まで ⇒ 配達17:30まで
町1エリアでの配達可能区域…中町、森野、旭町（概ね1km圏内）

（旭町2-1-3）	火～金（祝除く） 9:00～17:00	現金で、ある程度まとめて購入した方に無料で配達（応相談）	042-725-0574 ㈱ニキ企画

●弁当の配達を頼める所

ニコニコキッチン

昼食・夕食。買物代行サービス有り。
町1エリアでの配達可能区域…全域

㈱ソーシャルクリエーション （金森2-12-13）	無休 （年始除く）	価格の問合せは右記へ	042-721-1228 ニコニコキッチン相模原町田店

宅配クック123（ワンツウスリー）

昼食・夕食。左記利用者は軽い朝食も注文可。
町1エリアでの配達可能区域…全域

㈱シニアライフクリエイト （横浜市青葉区恩田町1129）	無休 （年始除く）	価格の問合せは右記へ	045-482-7788 宅配クック123町田・青葉店

まごころ弁当

昼食・夕食。
町1エリアでの配達可能区域…全域

㈱シルバーライフ （高ヶ坂2-32-12-101）	無休 （年始除く）	価格の問合せは右記へ	042-705-2272 まごころ弁当町田店

配食のふれ愛

昼食・夕食。
町1エリアでの配達可能区域…原町田を除く全域

㈱シルバーライフ （森野4-17-10）	無休 （年始除く）	価格の問合せは右記へ	042-785-4068 配食のふれ愛町田店

菜の花・まちだ

夕食のみ。国産食材にこだわり。
町1エリアでの配達可能区域…全域

（NPO）菜の花・まちだ （成瀬が丘2-27-1）	月～金曜 （年末年始除く）	価格の問合せは右記へ	042-795-7975 菜の花・まちだ

デイリーコープ

夕食のみ。月～金のうち週3日から利用可。生協加入必要。町1エリアでの配達可能区域…全域

コープみらい	月～金曜 （年末年始除く）	価格の問合せは右記へ	0120-502-160 デイリーコープ受付センター

セブンミール

セブンイレブンの食品宅配サービス。会員登録必要。町1エリアでの配達可能区域…全域

㈱セブン-イレブン	無休。24時間ネット注文可	注文1,000円から配達可 配達料220円	0120-736-313 セブンミールサービスセンター

ワタミの宅食

注文は週2・3・5・7日間コースのいずれか。冷蔵品を毎日宅配。町1エリアでの配達可能区域…全域

ワタミ㈱	無休 （年末年始除く）	価格の問合せは右記へ	0120-321-510 ワタミの宅食受付センター

●外出の手伝い（車）を頼める所

さぽーとタクシー	「付き添いサポート」ならば、乗降の手伝い、荷物運び、病院受付手続き等を運転手に頼めます。		
神奈中タクシー㈱	無休。前日までに要予約	町田市内 30分毎:3,110円	0120-667-889 神奈中タクシーセンター
ユニバーサルタクシー	車いすのまま乗車可能な黄色いタクシー。 車いすの方を含め、3人まで乗れます。		
千代田自動車㈱	無休。 要予約	一般のタクシーと同じ 運賃＋予約料450円	0120-373-465 千代田自動車㈱
あいちゃん号（おもに市内用） やまゆり号（おもに市外用）	車いすやストレッチャーのまま乗車可能。要介護3以上、身障手帳2級以上等が要件。事前登録必要。		
市社協 事業	月～土曜　8～17時。 前月1日～予約受付	1km:90円 詳細は右記へ	042-727-6361　町田市社協 福祉輸送サービス共同配車センター
ハンディキャブ友の会	歩行困難な方向け。車いすのまま乗車可能。あいちゃん号・やまゆり号の運休時も対応。入会必要。		
せりがや会館 （原町田4-24-6）	事前予約必要	入会金:2,000円、年会費:3,000円、 利用料:1回300円＋1km90円	042-721-5721 町田ハンディキャブ友の会

上記のほか、多くの介護タクシー事業所が営業しています。介護タクシー事業所の情報は、高齢者支援センターにあります。

おススメ● 町田市では‘認知症の人にやさしい地域’をつくるため、さまざまな取り組みを行っています。
その1つが「Dブックス」です。Dブックスとは、認知症に関する本のことです。

皆さまが認知症について知りたいと思ったときに、関連するいろいろなタイプの本にアクセスしやすいよう、市内の一部の協力書店に専用のコーナー（棚）を設けていただいています。上のマークが目印です。

さらに情報を探す方法

この冊子に紹介したもの以外にも、いろいろなグループや店があります。インターネットをお使いの方は、次の方法で、ご自分で探してみて下さい。

グループを探す

❶「まちだ施設案内予約システム」のホームページを開く。
❷「団体・サークル紹介」のボタンを押す。
❸「活動の大分類」「主な活動施設」の2つのボタンが表示される。
　ア 活動内容から探したい場合（例：体操、美術、国際交流）
　　➜「活動の大分類」を押す。
　イ 活動場所から探したい場合（例：市民フォーラム、わくわくプラザ）
　　➜「主な活動施設」を押す。
❹表示されるボタンを押して絞り込んでいくと、該当するグループの一覧が表示されます。

ボランティア団体を探す

❶「町田市社会福祉協議会」のホームページを開く。
❷「ボランティア」の項を押す。
❸「11.ボランティア団体一覧」の項を押す。
❹ボランティア団体の一覧が表示されます。

商品の配達を頼む

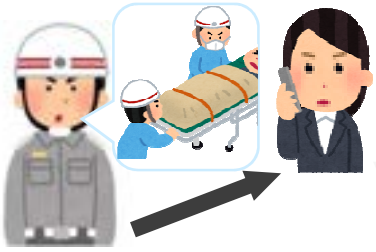
●インターネットを通じて、商品の注文・販売を受け付けている店が多数あります（「ネットスーパー」「オンラインストア」「オンライン注文」など、呼び名はいろいろです）。
●店のホームページを開き、欲しい商品を注文すると、自宅まで配達してくれます。
●なお、p26に掲載してある店は、直接、店頭に出向いて選んだ商品を、あとで配達してくれるサービスを行っているところです（ネットスーパーを併営している店もあります）。

おススメ● 町田市では、65歳以上の方に「あんしんキーホルダー」の登録・携行を広くお勧めしています。

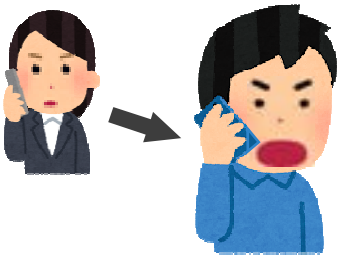
　このキーホルダーを持っていると、外出中に万一の出来事が起きた場合でも、あなたの身元がわかり、状況を家族に知らせることができます（取扱い:高齢者支援センター）。

キーホルダーのしくみ

❶氏名や緊急連絡先などを高齢者支援センターに登録。固有番号つきキーホルダーを受け取る。



❷外出先で救急搬送されるなどした場合、救急隊などがキーホルダーを見てセンターに連絡。



❸センターは固有番号をもとに緊急連絡先に伝達。万一の場合も、家族と連絡をとれます。

対 象 者	町田市に住所のある原則65歳以上の方
登録事項	緊急連絡先（2か所まで）、かかりつけ医、おもな病歴など
登 録 料	200円

各町の由来と特色

●木曽東

1183年、信濃の武士・源義高（木曽義高）が鎌倉に向かう途中、この地に祠をたてました。これを人々は木曽八幡と呼び、地名にもしたと言われています。

●旭町

1966年に新たな町名が設けられた際、町内にある市営球場（現市民球場）に朝日がよくあたるからとの理由で命名されました。

市民病院、警察署があるほか、井出の沢古戦場の歴史も有します。

●中町

1965年に新たな町名が設けられた際、市の中心部に位置することから命名されました。

40年余り市役所があった跡地はシバヒロに変わり、催し物で賑わっています。

●森野

室町時代から開拓され、「森村」と称されていましたが、1700年代前半以降、「森野村」と表記されるようになりました。

2012年、町内に市役所新庁舎が竣工し、市政の中心地となりました。

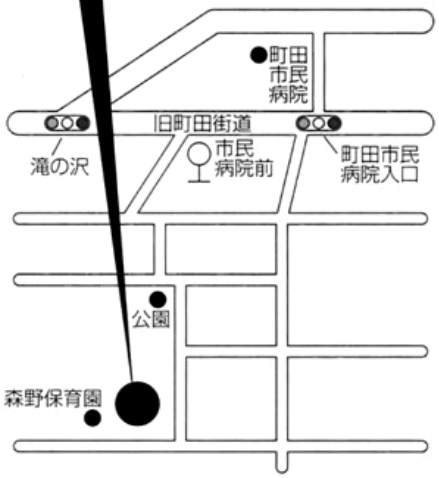
●原町田

戦国時代末、町田村（現在の本町田）の農民が、近隣の原を開拓して移り住み、1582年に原町田村として独立したのが起こりです。

江戸時代から定期市で賑わい、鉄道の駅もできたことで、今も市内随一の商業地です。

町田第１高齢者支援センター
の場所と業務（主なもの）

町田第１高齢者支援センター



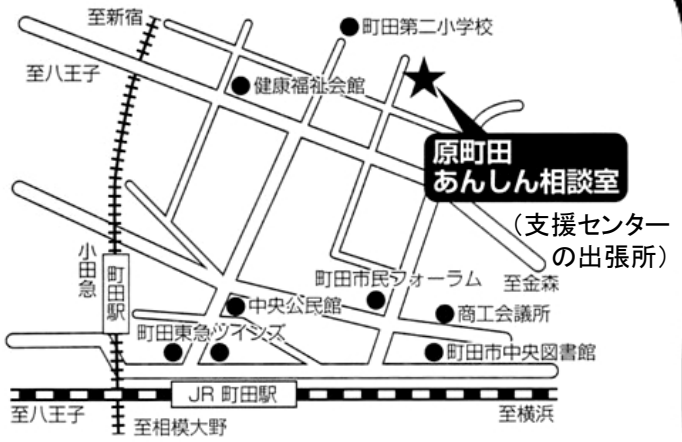
ＴＥＬ：042-728-9215
ＦＡＸ：042-728-6578
所在地：森野4-8-39
交　通：町田駅より山崎団地行き他バスにて9分「市民病院前」下車、徒歩5分。

介護に関する相談

あんしんキーホルダー登録

介護予防などの講座

介護保険認定申請の受付



ＴＥＬ：042-722-8500　FAX：042-732-3505
所在地：原町田4-24-6　せりがや会館1階
交　通：ＪＲ町田駅北口より徒歩10分。又は小田急町田駅南口より徒歩11分。芹ヶ谷公園隣接。

家族介護者交流会

家族介護者教室

医師によるもの忘れ相談

臨床心理士相談

成年後見制度の相談

認知症サポーター養成

高齢者見守り支援

＊町田第1高齢者支援センターの担当地域

原町田（都営金森1丁目アパートを除く）、中町、森野
旭町、木曽東の一部（都営木曽森野アパート）