

家事支援・理容・美容・おもちゃの病院

2026.1

	グループ名	活動内容	活動場所 時間	費用	連絡先
家事 支援	成瀬お助けたい	暮らしの困りごと など	支援地域:成瀬・成瀬台 西成瀬 電話受付:9:00~17:00	30分500円 15分250円	090-9200-9440
	Benry(ベンリー) 成瀬店	暮らしの困りごと など	(月)~(土) 9:00~18:00	最初の1時間8800円 以降1時間4400円	0120-565-011
	ホームヘルパー ステーション まちだ正吉苑 自費サービス	専門スタッフの「介護保 険外」の家事など	8:00~21:30 365日対応	家事支援1300円/30分 身体介助2200円/30分...等 (18:00~21:30は1.25倍の夜間料金)	042-785-5551
	ヘルパーステーション成瀬 自 費サービス	介護保険を利用して いる方へ介護保険外の 自費サービス	町田市南エリアと 横浜市青葉区 6:00~22:00 受付:平日8:30~17:30	通院(院内)2200円/1時間 家事等2600円/1時間	042-739-3970
	イチロウ	介護保険外の オーダーメイド介護サ ービス	24時間365日対応 (18:00~9:00 別料金)	3520円/1時間 7040円/2時間 +交通費990円一律	0120-774-616
	アロハクラブ	どなたでもご利用OK 日常の困りごと 30分から受けられる	365日対応 (要相談)	家事援助1500円/30分 身体介助2640円/30分 看護対応4830円/30分	前垣 042-732-3657
	ライフサポートめぐみ リンリンサービス	暮らしの中の ちょっとした お手伝い	(月)~(金)祝日休み 9:00~17:00	1人で15分位で出来ることのお手伝い 料金500円~応相談 見積り無料	042-705-7500
	有限会社めぐみ 紹介課	赤ちゃんから高齢者まで 家族に変わってお困りご とをサポート	24時間365日対応 受付:9:00~17:00 (土日・祝休み)	6588円/3時間+交通費 初回1100円	042-722-7218
	ACT町田たすけあい ワーカーズ	暮らしの お手伝い	年中無休 受付:平日9:00~17:00 (12/29~1/3 休み)	3000円/年会費 2420円/1時間 土日祝と左記の時間外 2750円/1時間	042-729-1130
	ハルミホーム	草刈り・植木・剪定・伐採 不要品回収	(月)~(土) 9:00~18:00	剪定・伐採1本1000円~ 見積もり無料	0120-863-406
片付け&リユースショップ はちどり	部屋の片づけ 日常の掃除・片付け 粗大ごみ出し	(月)~(土) 10:00~17:00 (日・祝・第2水 休み)	1人1時間 3000円~(税別)	042-716-0100	
理容	元気のでる床屋	訪問理美容	年中無休	カット 4500円 パーマ・カラー 3500円 シャンプー 1500円	鈴木 090-1052-7850
美容	LOOP(ループ)	訪問理美容	年中無休 9:30~17:30	カット 6500円 パーマ・カラー 16200円 シャンプー・トリートメント 6300円	042-860-5324
おもちゃの病 院	おもちゃ病院 なるせだい	壊れたおもちゃの 治療	成瀬台ゆりの木会館 第1(木)13:00~17:00 受付は15:00まで	部品代のみ実費	樋村 042-812-4255

無料配達・宅配弁当・移動販売

2026.1

	グループ名	内容	場所・時間	代金など	連絡先
	やさいのナイトウ ポプラが丘店	無料配達あり 配達範囲:成瀬台1~4丁目 成瀬1・2丁目・東玉川学園1・2 丁目	成瀬2-15-4 年中無休 (1/1~1/4休み)	2000円以上で 無料配達 受付15時まで (原則 水曜・月曜休み)	042-732-9070
スーパー	スーパー三徳 成瀬店	無料配達あり	成瀬4-1-7 年中無休(1/1・1/2休み) 9:30~21:00 (日)9:00~22:00	2000円以上で無料配達 (火)(木)は無料配達	042-722-3109
	グルメシティー成瀬台 (クイック配達)	無料配達あり 生鮮食品・割れ物 危険物は対象外	成瀬台3-6 年中無休 6:00~22:00	ポイントカードメンバーの方 5000円以上で1箱無料配達 (重量などの制限有) 昼までの申し込みで当日 その後は翌日	042-726-3102
お弁当	ワタミの宅食 東京町田成瀬	お弁当・お惣菜 ご自宅にお届け	西成瀬1-51-24 年中無休 (12/31~1/3休日)	冷蔵 1食あたり 450円~	0120-321-510
	まごころ弁当 町田店	お弁当 前日まで注文可	高ヶ坂2-32-12 年中無休(1/1~1/3休日) 受付9:00~17:00	1食 585円~ 配達エリア町田市 (一部地域除く)	042-705-2272
	まごころ弁当 横浜町田店	お弁当 前日まで注文可	成瀬7-10-6-1階 年中無休(12/31~1/3 休日・日曜) 受付9:00~18:00	1食 500円~ 配達エリア横浜市青葉区・緑区 (一部地域除く)	042-860-6816
	ニコニコキッチン 相模原町田店	お弁当・安否確認 買い物代行 前日の電話申し込み対応	金森2-12-13 年中無休 (1/1~1/3 休日)	1食 おかずのみ 733円~ ごはん +127円 配達エリア 町田市 相模原市中央区・南区	042-721-1228
	ライフデリ横浜青葉・ 町田店	糖尿病・腎臓病 透析治療中の方 向けのお弁当など	横浜市青葉区恩田町 2252-2 年中無休(1/1~1/3 休 日)	1食 680円~ 配送エリア 横浜市青葉区・ 町田市(一部地域除く)	045-532-6924
	宅配クック123 町田青葉店	お弁当・安否確認	横浜市青葉区恩田町 1129 年中無休(1/1~1/3 休 日)	1食 577円~ ごはん付き685円 配送エリア 横浜市青葉区 町田市(一部地域除く)	045-482-7788
移動販売	染野屋 半次郎	お豆腐や野菜 惣菜・干物など	電話やFAXで注文 注文票あり	お豆腐310円~	0120-537-226
	移動スーパー とくし丸	軽トラにいなげやの 商品を400点 注文OK	(月)~(金)	いなげやの店頭価格に 1品目と20円	山本 080-3934-3420
	ウエルシア町田 本町田店	日用品・化粧品 食品・健康食品 パン・冷凍食品等	公社高ヶ坂住宅 (木)10:40~11:10 都営高ヶ坂第2アパート (木)10:00~10:30	公共料金の支払い キャッシュレス決済も可	南第3高齢者 支援センター
	ダイエー 町田店	野菜・果物・お魚 お肉・パン等	公社高ヶ坂住宅 (火)15:10~15:30 都営高ヶ坂第2アパート (金)10:30~10:50	ダイエー町田店と同じ価格に 1品目と11円(上限55円)	南第3高齢者 支援センター

活動できる場所

2026.1

	名前	内容	住所・日時	会場費	連絡先
高ヶ坂	高ヶ坂 ふれあいセンター	町会・自治会 集会所	高ヶ坂6-1-20	要問合せ	080-6261-7227
	高瀬住宅自治会 集会所	自治会集会所	高ヶ坂4-9-7	要問合せ	
	くつろぎ さくら	お茶やカラオケ	高ヶ坂6-24-13 (水)(土) 12:30~16:30	4時間で1人 1200円	042-738-8732
	ひだまり荘	貸しスペース 集い場	高ヶ坂1丁目9-1	要問合せ	042-724-1901
成瀬	成瀬中央集会所	自治会 集会所	成瀬1-7-22	要問合せ	
	鹿島自治会集会所	自治会 集会所	成瀬8-9-1	要問合せ	
	エステスクエア集会所	自治会集会所	成瀬6-10-16	要問合せ	
	都営成瀬アパート 第1集会所	自治会集会所	成瀬7-10-21	要問合せ	
	都営成瀬アパート 第2集会所	自治会集会所	成瀬7-10-20	要問合せ	
	NPO法人 成瀬会館	貸しホール 会議室	成瀬4-13-7	要問合せ	090-3471-9924
西成瀬	殖産地区自治会 集会所	自治会集会所	西成瀬2-29-5	要問合せ	
	鞍掛台 自治会館	自治会集会所	西成瀬1-21-1	要問合せ	
	成瀬コミュニティー センター	公民館	西成瀬2-49-1	要問合せ 窓口のみ受付	042-723-6763
成瀬台	成瀬台 ゆりの木会館	自治会集会所	成瀬台3-9-5	要問合せ	
	学園成瀬自治会 集会所	自治会集会所	成瀬台4-3700-6	要問合せ	
	陽だまりカフェ	貸しスペース 集い場	成瀬台3-8-1 毎日営業	要問合せ	042-728-4124

西成瀬地区の活動団体

2026.1

	グループ名	活動内容	活動場所・時間	会費	連絡先
ふれあい サロン	松ボックリふれあいサロン 健康麻雀	麻雀	成瀬コミュニティセンター 第1・3(水)13:00～16:30	100円/回	小野塚 090-6157-9087
	たのしく歌おう会	懐かしの歌・座って体操・脳トレなど	第2都営成瀬自治会集会所 第1(火)・第3(木)13:00～15:00	200円/回	山岡 042-720-2450
	成瀬西楽成会	茶話会	成瀬コミュニティセンター 最終(木)13:30～16:00	300円/回 イベント実費有	森 042-721-1718
	ふれあいサロン ぽかぽか	手芸や茶話会など	鞍掛台自治会館 第3(金)13:30～16:00	200円/回 その他実費有	日吉 090-2548-1429
活動 グループ	火曜会	体操	南第3高齢者支援センター2階 (火)9:40～11:40	500円/回	直接会場へ
	ボール体操 さくら	体操	南第3高齢者支援センター2階 第1(木)13:30～ 第2(火)14:00～	500円/回	直接会場へ
	成瀬楽しい 太極拳	太極拳	南第3高齢者支援センター2階 第2・4(金)14:00～15:30	200円/回	斉藤 090-3913-6830 042-722-8314
	福矢会	吹き矢	南第3高齢者支援センター 毎週(金)第2・4(水) 10:00～12:00	200円/回	北原 090-7722-9013
	次世代サポーター	子ども学習支援	南第3高齢者支援センター2階 情報交換会:第4(月) 13:00～14:00 活動日時・場所は内容による	無料	直接会場へ
	楽句会	俳句	南第3高齢者支援センター2階 第1(月)・第3(月) 13:30～16:00	500円/月	直接会場へ
	寄木クラブ	寄木細工	南第3高齢者支援センター2階 第1・3(金)13:00～16:30 アール薬局 第4(金)13:00～16:00 時間内自由参加	材料費 200円～500円 1作品	難波誠 090-9015-8890
	絵手紙の会	絵手紙	南第3高齢者支援センター2階 第3(木)14:00～16:00	500円/回	谷川 090-1254-5258
	手芸サークル	手芸	南第3高齢者支援センター2階 第3(水)10:00～12:00	材料費 実費	直接会場へ
	なるせ詩吟クラブ (峰吟会町田教場)	詩吟	鞍掛台自治会館 第2・4(水)9:30～11:30	1000円/月 初期教材費 2000円	直接会場へ
	輪投げ	輪投げ	鞍掛台自治会館 第2(月)・第4(火)13:30～16:00	200円/回	直接会場へ
	大正琴	大正琴	鞍掛台自治会館 第1・2(火)10:00～ 第1・3(金)10:00～	1000円/回	直接会場へ
	町トレ あおぞら会	町トレ	成瀬コミュニティセンター (水)10:00～11:30 ホワイトボード確認	100円/回	直接会場へ
	町トレ カトレア会	町トレ	鞍掛台自治会館 (水)13:30～	100円/回	須山 042-722-9191
	町トレ 松風台	町トレ	鞍掛台自治会館 (火)13:30～16:00	無料	直接会場へ
	町トレ つぼみの会	町トレ	くらかけ庵 (土)10:30～12:00	100円/回	直接会場へ
	町トレ 成瀬殖産サクラ①	町トレ	成瀬殖産住宅自治会館 (月)14:00～16:00	無料	直接会場へ
	町トレ 成瀬殖産サクラ②	町トレ	成瀬殖産住宅自治会館 (水)10:00～11:00	100円/回	直接会場へ
	モルック青春	モルック	成瀬コミュニティセンター 第2・4(土)10:00～11:30	100円/回	東野 090-3579-1753
	町トレ 縁ジョイ成瀬殖産	町トレ	成瀬殖産地区自治会集会所 (木)9:30～10:30	無料	直接会場へ

成瀬台地区の活動団体

2026.1

	グループ名	活動内容	活動場所・時間	会費	連絡先
老人会	成瀬台エンジョイクラブ	地域貢献活動など	成瀬台ゆりの木会館 当クラブホームページ参照	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 囲碁同好会	囲碁	成瀬台ゆりの木会館 隔週、2・4・5(木)13:00~16:00	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ スケッチ同好会	スケッチ	成瀬台ゆりの木会館 月1回 第2(金)9:30~12:30	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 男の料理同好会	料理	成瀬台ゆりの木会館 毎月第4(火)	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 麻雀同好会	麻雀	成瀬台ゆりの木会館 第2・4(土)	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ パソコン同好会	パソコン	成瀬台ゆりの木会館 第2・4(木)	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 健康体操(火)同好会	体操	成瀬台ゆりの木会館 (火)10:00~12:00 (土)8:00~9:00	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 健康体操(土)同好会	体操	成瀬台ゆりの木会館 月3回(土)または(月) (土)8:00~9:00 詳細はお問合せください	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 太極拳(火)同好会	太極拳	成瀬台ゆりの木会館 (火)9:00~10:00	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 太極拳(金)同好会	太極拳	成瀬台ゆりの木会館 (金)16:00~17:00	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 太極拳(土)同好会	太極拳	成瀬台ゆりの木会館 (土)8:00~9:00	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 山歩き同好会	山歩き	月1回 詳細はお問い合わせください	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ テニス同好会	テニス	クリーンセンター・昭和薬科大学 (水)11:00~13:00 (土・日)6:00~8:00	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ グラウンドゴルフ同好会	グラウンド ゴルフ	成瀬台公園 (水)9:00~12:00	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台エンジョイクラブ 卓球同好会	卓球	奈良・若葉台地区センター他 月2~3回 詳細はお問い合わせください	1200円/年 各同好会によって別途費用が掛かる場合あり	大島 042-726-4935
	成瀬台倶楽部		成瀬台ゆりの木会館 サークルによって異なる	1000円/半年 サークル会費は原則不要	永尾 042-727-0456
	成瀬台倶楽部 カラオケ	カラオケ	成瀬台ゆりの木会館 第1(水)10:00~12:30 第3(月)13:00~15:30	1000円/半年 サークル会費は原則不要	永尾 042-727-0456
	成瀬台倶楽部 麻雀	麻雀	成瀬台ゆりの木会館 第1・2・3(水)13:00~17:00	1000円/半年 サークル会費は原則不要	永尾 042-727-0456
	成瀬台倶楽部 俳句	俳句	成瀬台ゆりの木会館 第1(木)13:00~17:00	1000円/半年 サークル会費は原則不要	永尾 042-727-0456
	成瀬台倶楽部 フラサークル	フラサークル	成瀬台ゆりの木会館 第1・2(金)13:00~14:00 第3(金)10:00~11:00	1000円/半年 サークル会費は別途有	永尾 042-727-0456
成瀬台倶楽部 太極拳	太極拳	成瀬台ゆりの木会館 第2・4(月)13:00~14:00	1000円/半年 サークル会費は原則不要	永尾 042-727-0456	
成瀬台倶楽部 パッチワーク	パッチワーク	成瀬台ゆりの木会館 第3(月)9:30~12:30	1000円/半年 サークル会費は原則不要	永尾 042-727-0456	

老人会	成瀬台倶楽部 コーラス	コーラス	成瀬台ゆりの木会館 第3(金)13:00~15:00	1000円/半年 サークル会費は 別途有	永尾 042-727-0456
	成瀬台倶楽部 絵手紙	絵手紙	成瀬台ゆりの木会館 第4(月)9:30~12:30	1000円/半年 サークル会費は原則不 要	永尾 042-727-0456
	成瀬台倶楽部 ハーモニカ	ハーモニカ	成瀬台ゆりの木会館 第4(月)14:00~16:00	1000円/半年 サークル会費は原則不 要	永尾 042-727-0456
	成瀬台倶楽部 おしゃべり	おしゃべり	成瀬台ゆりの木会館 第4(金)13:00~15:00	1000円/半年 サークル会費は原則不 要	永尾 042-727-0456
ふれあい サロン	ふれあいサロン 成瀬台	手芸・体操など	陽だまりカフェ 第1・第3(火)10:00~13:00	200円/回	佐々木 042-726-0631
	さわやかくらぶ	茶話会	学園成瀬自治会館集会所 第3(土)14:00~16:00	200円/回	浜井 090-6012-3023
	寺子屋さろん	工作等	陽だまりカフェ 第1(月)うたごえ10:00~12:00 第1・3(金)手芸とおしゃべり 13:30~16:30	無料	山垣 090-1966-9178
活動 グループ	町トレ 陽だまり	町トレ	陽だまりカフェ 毎週(土)9:00~/10:00~/11:00~/ 毎週(水)9:00~	100円/回 施設利用料飲み物付	米澤 080-3411-0232
	サンテ町トレA	町トレ	学園成瀬自治会館集会所 (土)9:00~9:45	100円/回 (学園成瀬・ 北成瀬自治会員) 200円/回(非自治会員)	芝川 042-726-3353
	サンテ町トレB	町トレ	学園成瀬自治会館集会所 (土)9:45~10:30	100円/回 (学園成瀬・ 北成瀬自治会員) 200円/回(非自治会員)	芝川 042-726-3353
	町トレきんもくせい	町トレ	個人宅 毎週(金)10:00~	無料	
	M&M	ストレッチ	朝日新聞サービスアンカー ASA玉川学園 2F 毎週(木)10:00~11:30	200円/1回	股本 042-719-4273
	陽だまりカフェヨガ	椅子ヨガ	陽だまりカフェ 隔週(木)1部10:00~10:45 2部11:15~12:00	800円/1回 体験レッスン 1回無料	高橋 080-3013-7633
	むくげ会	裏千家 お茶	成瀬台ゆりの木会館 第1、3(金)13:00~16:00	入会金1500円 3000円/2ヶ月	直接会場へ
	楽しく歌う会	ボイストレーニング 童謡・唱歌など (ジャンル問わず)	成瀬台ゆりの木会館 第4(木)13:00~15:00 年10回(8月・1月休み)	1000円/回 その他実費	北川 042-722-2875
	ケアセンター成瀬住民の会	お祭り企画・交流会 など	ケアセンター成瀬 (月)~(土) 10:00~16:30	2000円/年	042-729-0617
	ケアセンター成瀬住民の会 ぶどうの会	ボランティア活動	ケアセンター成瀬 デイ:(月)から(土)9:00~11:00 13:30~15:00 特養:毎日9:00~11:00	住民の会会員以外も可 ボランティア2回に1回 施設内自販機で 使用できるお茶券 配布	永尾 042-727-0456
	ふるさと成瀬盆踊りの会	盆踊り	成瀬台ゆりの木会館 月3回(6・7・8・9月) (土)19:00~21:00 (日)(火)14:00~16:00	500円/年	直接会場へ
	成瀬の自然を守る会	尾根道の保全作業 など	庚申塚公園 第2・4(金)9:30集合 11:30解散	500円/年 年4回会報発行	山岸 090-1768-2058
	お気軽ながお亭	茶話会	永尾様宅 第1(水)・第3(土)13:00~15:00	200円/回 お茶・コーヒー付	永尾 042-727-0456
	認知症カフェ 陽だまり	カフェ	陽だまりカフェ 第3(日)13:00~15:00	200円/回	安達 080-9362-7734
	成瀬台ラジオ体操の会	体操	成瀬台公園 毎日 6:30~	無料 イベント時負担	小林 042-722-0560
	日本健康太極拳協会 武相支部 成瀬太極拳 同好会	太極拳	成瀬台ゆりの木会館 会議室 第1・2・4(月)10:00~11:30	入会金 1000円 2000円/回	山岸 042-723-9080
歌声会	カラオケ	陽だまりカフェ 第2(月)13:00~16:00	200円/1回	村木 090-7002-7535	

高ヶ坂地区の活動団体

2026.1

	グループ名	活動内容	活動場所・時間	会費	連絡先
	高瀬クラブ なかよし体操	体操	高瀬住宅集会所 毎週(火)9:45~11:30	500円/年 自治会会員対象	藤林 042-723-3777
	高瀬クラブ 絵手紙教室	絵手紙	高瀬住宅集会所 月1回 13:30~16:00	500円/年 自治会会員対象	藤林 042-723-3777
	高瀬クラブ ポッチャ教室	ポッチャ	高瀬住宅集会所 第3(金)13:30~15:00	500円/年 自治会会員対象	藤林 042-723-3777
	高瀬クラブ 卓球	卓球	高瀬住宅集会所 第2・4(水)13:00~16:00 第1(金)13:00~16:00	500円/年 自治会会員対象	藤林 042-723-3777
	高瀬クラブ 麻雀教室	麻雀	高瀬住宅集会所 第2(土)13:30~15:00	500円/年 自治会会員対象	藤林 042-723-3777
	晴見クラブ	ゲートボール・輪投げ 囲碁・俳句など	芹が谷公園 ひだまり荘 美化活動 第2・第4(月)8:15~8:55 イベント 不定期 カラオケ:第3(金)	無料 自治会会員対象	乙部 042-722-0340
ふれあい サロン	高ヶ坂健康クラブ	麻雀・ポッチャ	高ヶ坂ふれあいセンター ポッチャ:第1(水)13:30~15:00 麻雀:毎週(木)10:00~15:00	ポッチャ:無料 麻雀:300円/月	杉本 090-4705-6160
	団地サロン さくら	茶話会・カードゲーム 麻雀など	シルバーピア だんらん室 毎週(火) 10:00~15:00 麻雀は自治会集会所 10:00~16:00	200円/月	福留 090-1805-4251
	Wa・わ・輪ホール	映画鑑賞・町トレ 食事会(3カ月に1回) など	高ヶ坂公社住宅新集会所 毎週(水)13:00~15:00	100円/回 町トレ 200円/回 映画会 その他 実費	青木 090-9376-7957
活動 グループ	町トレ Wa・わ・輪	町トレ	高ヶ坂住宅コミュニティサロン 毎週(水)14:30頃	100円/回 町トレ その他 実費	直接会場へ
	町トレ さくら会	町トレ	高ヶ坂第2アパート 3号棟談話室 毎週(水)(金)10:00~11:00 祝祭日は休み	無料	直接会場へ
	高ヶ坂100年会	太極拳・カラオケ・ 料理・お茶会など	高ヶ坂公社住宅集会所 第1~3(土)14:00~16:00	太極拳 300円/回 その他 実費	黒田 090-9244-6322
	高ヶ坂ひまわり会	ボール 体操	高ヶ坂第2アパート 集会所 毎週(水)10:00~12:00	500円/月	関之台 042-727-6925
	みんなの食堂	子ども食堂 (お弁当や食材の配布)	成瀬コミュニティセンター 第1金曜日(打ち合わせ)9:30~12:00 高ヶ坂第2アパート集会所 第4金曜日(活動日)14:00~18:00	無料	市川 080-1205-7000
	サルビアの会	健康麻雀	高ヶ坂公社住宅集会所 毎週(水)10:00~12:00	無料	直接会場へ
	モルックさくら3	モルック	高ヶ坂第2アパート広場 毎週(水)14:00~16:00	入会金500円 100円/月	直接会場へ
	日本健康太極拳協会 武相支部 ふれあい教室(A)	太極拳	高ヶ坂ふれあいセンター (月)10:00~11:30月4回祝日休	2500円/月	南第3高齢者 支援センター 042-720-3801
	日本健康太極拳協会 武相支部 ふれあい教室(B)	太極拳	高ヶ坂ふれあいセンター (月)13:30~15:00月4回祝日休	2500円/月	南第3高齢者 支援センター 042-720-3801
	ひだまり荘 健康体操	椅子に座って 体操	芹が谷ひだまり荘 第1・2(火)・第4(木)10:00~11:00	無料	中西 042-725-2334
健康	スギ薬局町田高ヶ坂店 管理栄養士による 健康相談	筋肉量・推定骨量・ 内臓脂肪レベル など測定しアドバイス	スギ薬局町田高ヶ坂店 第2 (日) 10:00~17:00	無料	042-710-8571