

ケア24西荻だより

ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

【担当地域】

松庵2・3丁目

西荻南1・2・3・4丁目

宮前3丁目

☎03-3333-4668

窓口受付時間

月～金 9:00～19:00

土 9:00～13:00

ケア24 は何をしたらいいところ？



ケア24は高齢者の総合相談窓口です
お気軽にご相談ください。

主任ケアマネジャー・看護師・社会福祉士・
が相談に乗ります。

お電話でも窓口へ来ていただいても結構です。
また訪問もさせていただきます。

物忘れが心配…
認知症が怖いけど、
どうしたらいいかしら…

気軽におしゃべりできる仲間や
友人が欲しい

頼れる人がなく
具合が悪くなった時に心配

介護保険の
サービスはどう
利用するの？

介護の方法が
分からないので
教えて欲しい

最近お隣に住む
高齢の方が気になります！

オムツや食事の
サービスは何か
ありますか？

足腰が弱く
ならないよう
運動したい！

家族介護者教室 のお知らせ♪

東洋医学に基づいた指ヨガ教室

日時：令和4年3月23日（水）
14時00分～15時30分

場所：西荻南区民集会所
（西荻南3-5-23）

講師：桃井診療所 小西 理枝さん

手は人体の
縮小版と言わ
れています



お申込み先
ケア24西荻

03-3333-4668

ケア24 西荻地域 のお出かけ先情報

地域で高齢者の方やそのご家族等が利用できる「お出かけ情報」です。

西荻健康友の会セラバンド体操

西荻診療所 2階 (デイケア室) 西荻南 4-2-7
 日時 毎月第3土曜日 11時10分~12時10分
 参加費 無料 参加は申し込み制となっています
 問い合わせ先 TEL03-3333-5434 (西荻診療所)

～セラバンド体操とは～

ゴムバンドを利用して関節に負担をかけずに
 筋肉トレーニングやストレッチができます。
 ※コロナの感染状況により中止になる事もあります

現在コロナ禍
 の為休止中

お茶会

ナカユクイ 西荻南 4-3-4

日時 毎月第4土曜日 14時30分~16時
参加は申し込み制となっています
 問い合わせ先 TEL03-3333-4668 (ケア24 西荻)
 参加費 300円

美味しいお菓子とお茶をいただきながらみんなで
 お話しませんか？

コロナ感染者増加に
 伴い参加人数を制限してい
 ます。事前にご確認下さい

まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ

住所 西荻南 2-28-14 月~金 13:00~17:00
 問い合わせ先 090-6956-8596 (望月)

誰もが気軽に立ち寄れるまちの居場所からまちを元気に
 みんなのふれあい、まちのつながりオープンサロンです

～西荻みなみのおもな活動～

☆西荻南きずなサロン ☆お誕生会 ☆季節を楽しむ会
 (ひな祭り・七夕・ハロウィン・クリスマス)
 ☆ときめきサロン ☆西荻学びのカレッジ など
 ・活動の詳細やスケジュールなどはホームページなどでご確認ください

西荻歩こう会



日時 毎月第1水曜・第3金曜の主に午前中
 集合場所 JRや私鉄の駅 会費 無料
参加は申し込み制となっています
 問い合わせ先 TEL03-3333-4668 (ケア24 西荻)

月に2回杉並区内の名所や都区内各所を5名~10
 名で歩いています！歩くのが好きな方は是非一緒に
 歩きましょう。

近隣のゆうゆう館



ゆうゆう館は今後多世代が身近な地域で利用できる地域コミュニティ
 施設へ段階的に再編予定です。
 区内ではすでに4か所のコミュニティ施設が開設されています。

①ゆうゆう西荻北館
 住所 西荻北 2-27-18
 TEL 03-3396-8871

主な事業

- ・エアロビ・はじめてのピアノ
 - ・大人のぬり絵・ほほえみサロン等
- 詳細は直接ご確認ください！

ゆうゆう館とは
 区内に住む60歳以
 上の方の憩い、
 学び、ふれあい交
 流、健康作りの場と
 してご利用いただく
 施設です。



②ゆうゆう荻窪館
 住所 南荻窪 2-25-17
 TEL 03-3335-1716

主な事業

- ・パソコン教室・健康麻雀
 - ・リズム体操・三味線教室等
- 詳細は直接ご確認ください！

③ゆうゆう大宮前館
 住所 宮前 5-19-8
 TEL 03-3334-9640

主な事業

- ・書道教室・リラックスヨガ
 - ・歌声ライブ・やり直し英会話等
- 詳細は直接ご確認ください！

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

TEL 167-0053

電話 : 3333-4668

FAX : 3333-3968

夜間・日曜・祝日も電話でのご相談は24時間お受けしています

<窓口開設時間>

平日 9:00~19:00

土曜日 9:00~13:00



- ★所在地 西荻南4-2-7 西荻窪診療所2階
- ★交通 JR中央線西荻窪駅 下車徒歩10分
- ★担当区域 松庵2・3丁目 西荻南1・2・3・4丁目 宮前3丁目