

杉並区地域包括支援センター

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

月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00

祝

「西荻歩こう会」が杉並区健康づくり表彰の 優秀賞【団体部門】に選ばれました

梅・桜の開花や紅葉に合わせて公園の散策、近隣の七福神をめぐるなど月2回区内の名所を中心に10名ほどで歩いています。

活動開始から13年事故もなく、参加者が高齢な為安全第一で自主的に楽しく活動しています、

西荻歩こう会

日時 毎月第1水曜・第3金曜午前
集合場所 JR・私鉄の駅など
会費 無料

お問い合わせ先

ケア24西荻 03-3333-4668



長寿応援ポイント
対象プログラムです



認知症サポーター ステップアップ講座 開催します！！

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に実施いたします♪
ご興味のある方はお問い合わせ
ください！

日時 R5年3月3日(金)
1時30分～3時
場所 まちなか・コミュニティ西荻みなみ
(西荻南2-28-14)
内容 認知症の方を介護されている
家族の思いを知る

お問い合わせ・申し込み先
ケア24西荻 03-3333-4668

家族介護教室 開催のお知らせ

身体状態に合わせた
福祉用具の選び方



杖や歩行器・手すり等実際に触って
体験してみませんか？

日時 3月22日(水)
1時30分～3時
場所 西荻窪診療所
(西荻南4-2-7)
定員 10名 申込順
講師 ソネット株式会社
福祉用具専門相談員 徳江正太郎氏



お問い合わせ・申し込み先
ケア24西荻 03-3333-4668

杉並区が行っている教室や通いの場 色々あります！！



短期集中予防サービス

要支援に認定された方や生活機能の低下がみられる方を対象として、一人ひとりの「やりたい！」の実現に向け専門職が短期間（3か月）集中的に支援を行うサービスです。ご興味ございましたらケア24にご相談ください。



65歳からの介護予防・フレイル予防

杉並区では高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいき自立した生活が送れるよう、「介護予防に関する知識の普及」や参加しやすい「通いの場」を行っています。

色々な教室を開催していますので、開催内容を杉並区のホームページやチラシで確認いただき、ご自身でお申し込みください。チラシはケア24や保健センターなどに置いてありますので興味ございましたらお問い合わせください。



体操教室開催しています



長寿応援ポイント
対象プログラムです



日時 毎月第一土曜
11時10分～12時10分
場所 西荻窪診療所2階
(西荻南4-2-7)
内容 椅子を使った体操を中心に体幹を意識した体操をおこなっています
参加人数 15名程度
参加費 300円
(保険代・講師料など)
お問い合わせ・申し込み先
ケア24 西荻
03-3333-4668
(初めて参加される方はご連絡ください)



杉並区地域包括支援センター ケア24西荻

電話 : 3333-4668
FAX : 3333-3968

夜間・日曜・祝日も電話での相談は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