

ケア 24 善福寺だより

介護予防講座
認知症予防シリーズ第1弾

認知症予防のための体操 & 栄養や口腔についての講座

～認知症予防は食から口から！～



《善福寺地域出張・介護予防講座》

今年度は年3回「認知症予防シリーズ」として、杉並リハビリテーション病院の理学療法士（リハビリの専門家）による、認知症予防のための体操＝コグニサイズを行います。

今回は、管理栄養士による栄養の講座や言語聴覚士（話す、聞く、食べることについての専門家）による口腔機能についての講座もあります。

この機会に、ぜひ楽しく学んで介護予防をはじめましょう！！

日時：7月29日（金）10時～11時30分

対象：65歳以上の区民の方

場所：ゆうゆう善福寺館 杉並区善福寺 2-26-18

定員：20名（申込順）

参加費：無料

持ち物：フェイスタオル1枚（汗拭き用）します

ご参加の方には
もれなく長寿応援
ポイントと
なみすけグッズを
差し上げます。

※動きやすい服装でお越し下さい。

上履き・はつらつノート（ない方は当日お渡しします）

【申し込み・問い合わせ】

はつらつノート

ケア 24 善福寺

電話：03-5311-1024



安心おたっしゅ訪問

杉並区より
ケア 24 と民生委員
に訪問をお願い
しています。



5月より「安心おたっしゅ訪問」が始まりました。

(対象者の方には事前に区役所から通知が届いています。)

ケア 24 善福寺でも訪問を開始いたしました。担当職員がご自宅に訪問しお話を伺わせていただきます。不在の場合は次回訪問の予定を書いた手紙をポストに置いておきますので、ケア 24 善福寺までお電話ください。日頃困っていることや悩んでいること、誰に相談したらいいかわからないことなど、この機会にご相談ください。

安心おたっしゅ訪問？

こんな場合は…

まずはお電話下さい。

電話：03-5311-1024

ケア 24？
次の訪問？
その日は都合が悪いけど…

ケア 24 善福寺のご案内

杉並区地域包括支援センターケア 24 善福寺は、杉並区の高齢者の総合相談窓口です。

「ちょっと相談したい」「どうしたらいいか困っている」

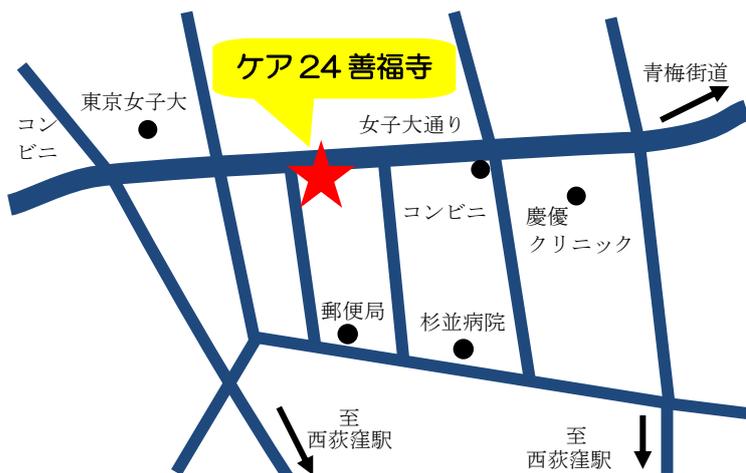
「どこに相談したら良いかわからない」……。こんな時、お気軽にご相談ください。

事業のご案内や受付など、保健や福祉の専門職がご相談をお受けいたします。ご家庭にお伺いし、ご相談にのることもあります。

相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

ケア 24 善福寺は、西荻北 3～5 丁目、善福寺 1～4 丁目の地域を担当しています。

ケア 24 善福寺ホームページ <http://www.3friends.or.jp/care24zenpukuji/top.html>



杉並区地域包括支援センター ケア 24 善福寺
〒167-0042

杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサンハイツ 1 階

TEL:03-5311-1024

FAX:03-5311-1027

窓口開設時間

月曜～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～13:00