

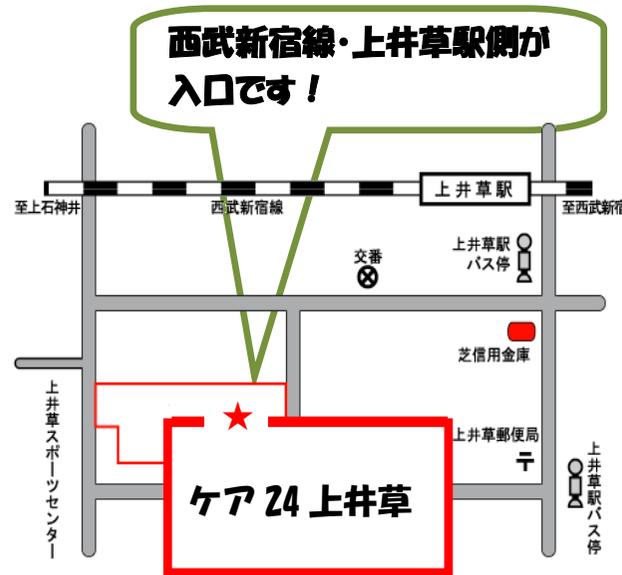
普段から身体を動かして  
健康づくりをめざします！



楽な介護の仕方を家族介護  
教室で学びました♪



お気軽にご相談ください♪



杉並区地域包括支援センター  
ケア24上井草

〒167-0023

杉並区上井草3-33-10

TEL 3396-0024

FAX 5311-1291

【窓口時間】平 日 9:00~19:00

土 曜 9:00~13:00

担当地域 上井草1~4丁目 井草3~5丁目

杉並区地域包括支援センター  
ケア24上井草



私たちは高齢者や  
その介護者を応援しています



# ケア24で何をしているの？

杉並区地域包括支援センター

## ケア24上井草



**上井草サポーターズ倶楽部**

あなたの想いが地域を変える

**出前相談**

みなさんのお宅や  
集会所等に伺います

**なでしこの会**

介護は1人で抱え込まない  
がんばりすぎない

～例えば??～

- \*家族の事が心配
- \*近所の人が気にかかる…
- \*介護保険の相談や申請がしたい  
などなど

- ※保健や福祉の専門職がご相談をお受けします。ご自宅にお伺いし、ご相談にのることもできます。
- ※相談内容など個人の秘密は守ります。
- ※相談は無料です。

# 03-3396-0024

**家族介護教室**

在宅介護を無理なく  
楽にするための基本を習う

窓口受付時間

月～金 9:00～19:00

土 9:00～13:00

夜間・日祭日および年末年始も、電話での  
ご相談は24時間受け付けています。

**もの忘れ相談**

最近もの忘れが  
気になる方へ