

ケア24 松ノ木ニュース

発行：杉並区地域包括支援センターケア24 松ノ木

令和4年新春号

表面：ケア24のご案内

裏面：家族介護教室・
体操教室のご案内



ケア24は、地域に暮らす高齢者の方の総合相談窓口です。

身の回りのことで不自由を感じた時や、家族の介護のことで困った時に相談できる、身近な相談窓口です。

ちょっと相談したい、どうしたらいいか困っている、どこに相談したらいいかわからない…

こんな時、ケア24松ノ木にご相談ください！

相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。



こんなこともやっています。
お気軽にお問合せください！

物忘れ相談



車椅子の貸し出し
福祉用具の展示や紹介

家族介護教室の開催



地域情報の紹介

サロン・運動・趣味活動など

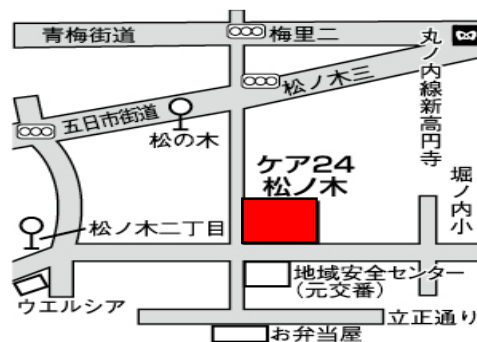
杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木

〒166-0014 杉並区松ノ木 3-3-4

TEL：3318-8530 / FAX:3318-8533

窓口受付時間 月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00

※夜間、日曜日、祝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。



担当区域：阿佐谷南1丁目、成田東1・3・4丁目
松ノ木1～3丁目、大宮2丁目

家族介護教室のご案内

家族介護者交流会

大変な思い、話してほっと一息つきませんか

介護者同士で介護の悩みや大変さを吐き出し、ストレス発散ができる場所があると良いですね。

介護経験のある方同士話したい方、大変な思いをただ聞いてほしいと思っている方、介護者の会に関心のある方、参加お待ちしております。

◆日時：令和4年2月22日（火）午後1時30分～午後3時

◆場所：産業商工会館 展示場
（杉並区阿佐谷南3-2-19）

◆定員：20名（申込み先着順）

◆費用：無料

申し込み・お問合せ
ケア24 松ノ木 3318-8530



リハビリ専門職が教える転倒予防

松ノ木みんなで元気になる会

～体操教室のご案内～

メンバー募集！

運営ボランティアも
大募集!!

◆日 時：第2火曜日 午後2時～3時

◆場 所：松ノ木集会室（松ノ木2-14-11）※松ノ木ふれあいの家の隣

◆費 用：100円（会場使用料として）

◆定 員：10名（申込み先着順）

◆持ち物：飲み物、タオル

感染防止のため以下の通りご協力をお願い致します。

- ① マスクの着用
- ② 入室前の手洗い、手指消毒
- ③ 体温 37.5℃以上の方、体調がすぐれない方は参加をお控えください。

申し込み・お問合せ
ケア24 松ノ木 3318-8530

