

- 1 講座のお知らせ
- 2～3 地域の集い場
- 4 開所時間変更のお知らせ

ケア24阿佐谷ニュース立春号

令和8年4月1日から
ケア24の開所時間が変わります

変更前

月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00

変更後

月～土曜日
9:00～17:00

夜間、日曜日、祝日及び年末年始はお休みです。
緊急時のご相談は、電話で受け付けています。



ケア24阿佐谷は、高齢者の方の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢の皆さんの生活に関することや在宅介護について、総合的な相談支援をいたします。「ちょっと聞きたい」「どこに連絡したらよいかわからない」こんな時、お気軽にご相談ください。

<担当地区> ・阿佐谷北1～6丁目・本天沼1丁目・阿佐谷南2丁目
・下井草1丁目

<所在地> 杉並区阿佐谷北1-3-12 樺ビルディングB館1階

<連絡先> ☎ 03-3339-1588



家族介護教室

ACPアドバンス・ケア・プランニング(人生会議)について考えましょう。
～すごろくを通してACPや老後のライフイベントについて知ろう～

日時：令和8年2月13日(金) 10:00～11:30

場所：阿佐谷地域区民センター 2階 第1・2・3集会室

住所：杉並区阿佐谷北1-1-1

講師：おうちの診療所中野 理学療法士 横田達之氏

定員：20名(申し込み順) 参加費：無料

対象：杉並区在住在勤の方

申し込み開始：令和8年2月2日(月)～

申し込み先：ケア24阿佐谷

☎ 03-3339-1588



認知症ステップアップ講座

※ステップダウン講座!! 認知症すごろくを通して認知症を
身近に感じて理解しましょう

日時：令和8年2月20日(金) 14:30～16:00

場所：河北前田病院 5階談話室

住所：杉並区本天沼1-2-1

講師：おれんじエール(チームオレンジ)

定員：20名(申し込み順) 参加費：無料

対象：杉並区在住在勤で認知症サポーター養成講座を受講済の方

申し込み開始：令和8年2月2日(月)～

申し込み先：ケア24阿佐谷

☎ 03-3339-1588





阿佐谷地域の二層協議体と地域の集い場所



あさ北きずなサロン

皆さんの憩いの場 交流の場 学びと健康の場として気軽にご利用いただけるサロンです

第1・第3水曜日に開催しています

東原ぶどうの集い

ぶどうの粒や房のようにつながり合う

住みやすい街づくり 情報発信

3か月に1回話し合いをしています

真木の会

ゆっくり楽しい体操の会です。お口の体操もします

第2・第4水曜日に開催しています

ゆうむと歌う会

昭和の歌を仲良くみんなで歌う会です

第4水曜日に開催しています

天沼メロンの会

メロンの網目のように地域をつなぐ
いつでもちょっと立ち寄れる思い立った時に話せる場をつくる

第2水曜日メロンカフェを開催しています

まちサロンおきやんち

阿佐谷地区の誰もが安心して訪れることのできる多世代交流および地域活動の場です

第2火曜日子ずなサロンを開催しています

あさの会

ピアノに合わせて美しいメロディーと言葉の優しさを大切に楽しく歌いましょう

第2水曜日メロンカフェを開催しています

あさきたシルクロード

オアシスのような癒し 憩いを地域にひろげたい色々な人が 色々な形で活動に参加融合する地域

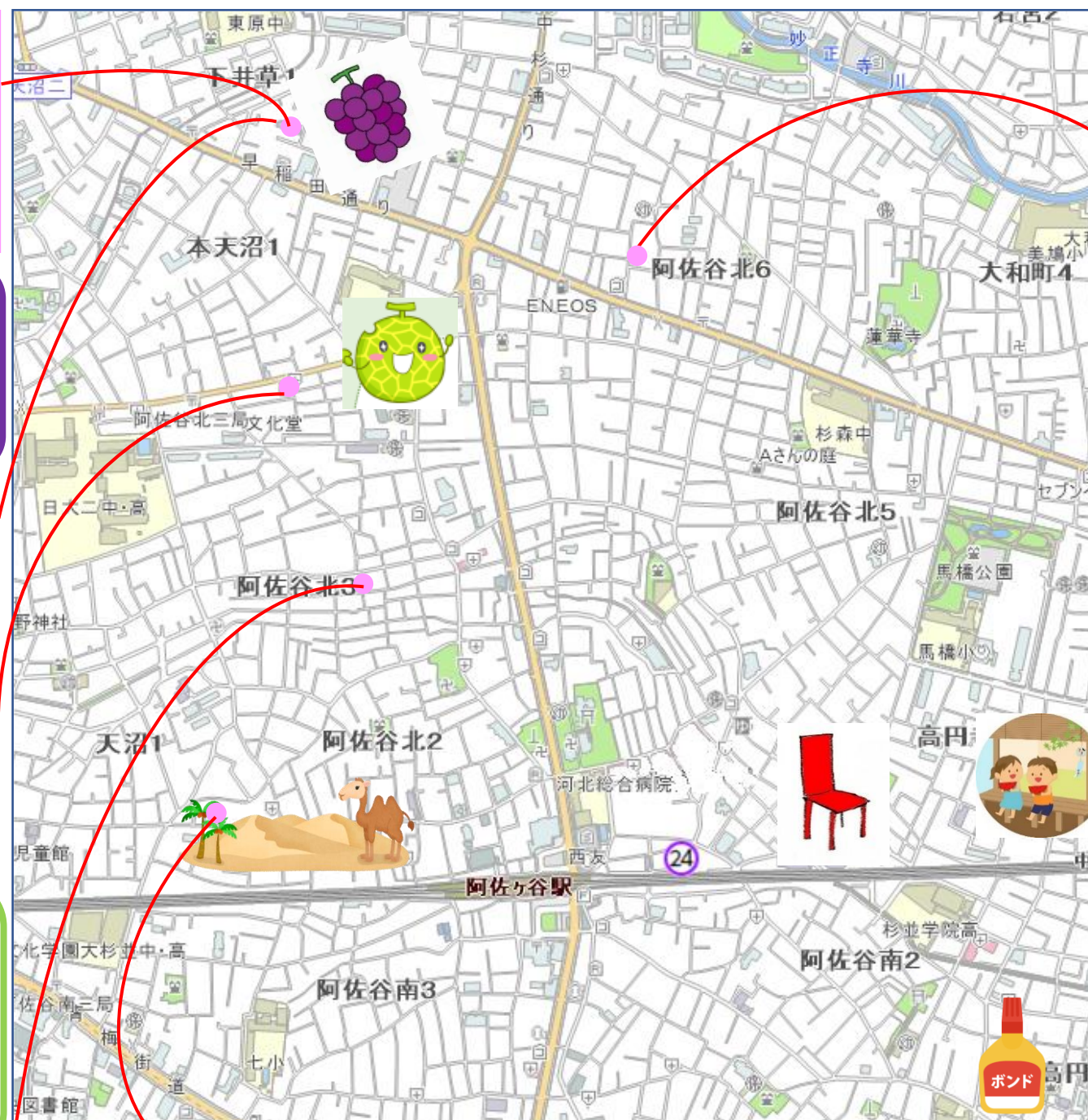
第2火曜日オレンジサロン、
第4土曜日なんでも相談会を開催しています

ウォーキンググループ

「けやきの会」

ウォーキングは脳を活性化して老化を防いだり足腰が鍛えられます

毎月1回活動しています



北六ご近所の会

向こう三軒両隣から少し拡大したご近所の方々と世代を超えて情報交換相談できる会

第4金曜日に開催しています

縁が輪



2023/11開始

地域の方同士が気軽に相談したり顔を合わせる場所をつくりたい
ご縁が輪のようにつながりますように

チャームスイート高円寺をお借りして
3か月に1回うたの会を開催しています

ふらり阿佐谷



2019 開始

歳を重ねても家に閉じこもらないふらりと出かけたくなるまち阿佐谷をつくる

「ふらり赤い椅子」として活動しています

馬橋ボンドの会



2022/4開始

人と人 人と街を繋げる接着剤として地域の関心事からゆるやかな繋がりを考える

3か月に1回話し合いをしています

第二層協議体とは？

「年齢を重ねても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けたいという思い」を叶えるため、様々な話し合いや協議を重ねる場所。話し合いから、具体的な活動に発展しています。