



よ井草だより

発行：杉並区地域包括支援センター
ケア24上井草
TEL：3396-0024
2019年 秋号



すぎにし井戸端倶楽部のご案内

～杉並区西部地域の数ヶ所で行う体操教室です～



スタッフは地域の

保健・福祉・医療の専門職です

- ・対象は65歳以上の区民で日常生活に介助の必要がない方
- ・いずれ皆で作りあげていく体操教室を目指しています

11月

8

金

12月

13

金

1月

10

金



毎月、第2金曜日に開催！

場 所

都営井草3丁目アパート集会所
(井草3-5-2 2号棟1階)

時 間

10時～(1時間程度)

費 用

300円(おつりが無いようにご持参ください)

持 ち 物

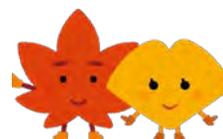
タオル(体操で使います)、飲み物、ペン(血圧記録用)

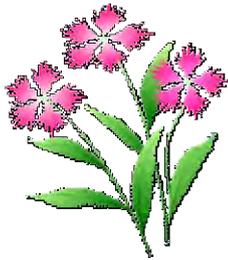
定 員

約20名(申込不要)

お問合わせ

ケア24上井草 03-3396-0024



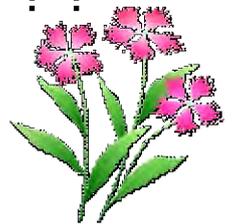


なでしこの会

～介護者の会～

なでしこの会は、家族を介護している仲間が
ホッと一息つきながら、一緒に**リフレッシュ**する場です。

日頃の想いを語ったり、経験談からヒントを得たり、相談事がある時、ふと気が向いた時、ちょっと時間が出来た時だけの参加もよし、お友達を連れてのご参加も大歓迎です！！



日時： 毎月第4火曜日
午後2時～4時
会場：上井草園 会議室
(上井草3-33-10)
問合せ：ケア24上井草まで
03-3396-0024
参加費：200円／1回あたり
(お茶菓子代)



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

【担当区域】上井草1・2・3・4丁目、井草3・4・5丁目