

ケア24は杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口です。



ケア24浜田山だより

杉並区浜田山1-36-3

電話:03-5357-4944

2025年 7月号



～認知症サポーター養成講座のお知らせ～

認知症サポーターになりませんか！

認知症サポーターは特別なことをする人たちではありません。

認知症のことを正しく理解し、認知症の方とその家族を暖かく見守り、声掛けやちょっとした手助けができる地域の応援者です！

ぜひ、一緒に学びましょう。

日時:令和 7年 7月 19日(土)15:30 ～ 17:00

場所:高井戸地域区民センター 第3集会室

(杉並区高井戸東3-7-5)

講師:認知症ケア指導管理士 河西 真二氏

定員:20名

申込:ケア24浜田山(TEL:03-5357-4944)



～ほっこりスマホ相談 好評開催中～



「スマホ教室に行ったけどよく分からない」「LINEを使いたい」など、スマホのちょっとした困りごとを、地域のあんしん協力員が使用者目線でサポートします。マンツーマンなのでご自分のペースで疑問を解消できますよ。ぜひ、お気軽にご連絡ください！

日時

①8月7日(木)

②9月4日(木)

③10月2日(木)

13:00～、13:30～

14:00～、14:30～

(1回30分/1名ずつ)

申込み

ケア24浜田山へ
連絡

☎03-5357-4944

※7/7(月)申込み開始



(申込順)

場所

ケア24浜田山相談室
(浜田山1-36-3)

持ち物

ご自身の
スマートフォン





フレイル予防レッスン～ころっツェ～



健康管理指導士による正しい立ち姿や美しい歩き方、タオル体操による上半身の可動域を広げる運動、おうちでできるお手軽な体幹トレーニング、脚力アップ運動等の指導や健康的な食生活のお話を聞くことができます。

小さなお子さん連れから高齢者まで大歓迎！
体操後は楽しくおしゃべりしましょう♪

日時：第4水曜日 14:00～15:00

場所：高齢者活動支援センター ら・く・す・こ

※高井戸地域区民センター 駐車場から直接お入りください

対象者：どなたでも大歓迎！

講師：健康管理指導士 小野澤 万紀子

持ち物：手ぬぐいサイズのタオル、飲み物、運動できる上履き

参加費：無料 定員：15名



チャームカフェ



おしゃべりをしたり、フラダンス体操、ピラティス体操、シナプソロジー等、月毎に変わる体操や季節の催し物、地域の方が行っている趣味活動の発表会等、様々なプログラムを行っています。地域の方が誰でも自由に参加できる場所です。ぜひお気軽にお越しください♪お茶とおやつが出ます！無料です。

日時：第4金曜日 14:00～15:30

場所：チャームプレミア浜田山

参加費：無料

※運営にあたり、協力して下さるボランティアの方を募集しています！



**ころっツェとチャームカフェのお申し込みはケア24浜田山まで
TEL03-5357-4944**

ケア24浜田山



【担当地域】

浜田山1,2,3丁目
高井戸東1,3丁目
下高井戸4,5丁目
上高井戸3丁目

【窓口受付時間】

日・祝・年末年始休み
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
年末年始の緊急時のご相談は
電話で24時間受け付けています。