

上北沢あんしんすこやか センター便り



あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)とは

世田谷区が設置した高齢者のための相談窓口です。また、障害のある方や子育て中の方の身近な相談もお受けします。社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職員がご相談に応じます。相談に関する秘密は厳守しますのでご安心ください。

対象地域：上北沢1～5丁目、
八幡山1～3丁目

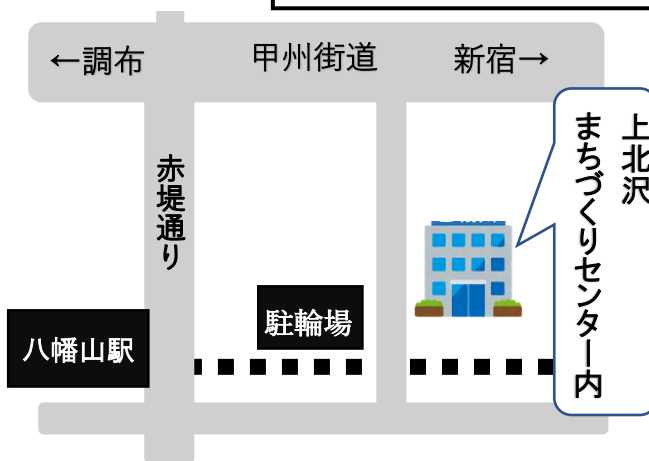
【上北沢あんしんすこやかセンター連絡先】

住所：世田谷区上北沢4-32-9

電話：03-3306-1511

FAX：03-3329-1005

<地 図> 八幡山駅より徒歩2分



最近こんなことはありませんか？

- ☑ 高いところの物を取るのがつらくなってきた。
- ☑ 膝が痛くて階段の上り下りが大変。
- ☑ 長距離を歩くのがつらくなってきた。
- ☑ 姿勢が前かがみになってきた。



このようなサインに気づいたら介護予防を始めましょう！

いくつになっても「始めるのが遅い」ということはありません。
気づいたときが始めるチャンスです！

介護予防活動を裏面で紹介しています⇒⇒⇒