

# 地域包括支援センターにご相談ください

問 高齢介護課 ☎51-6720

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう総合的に支援する地域の相談窓口「**高齢者のあんしん相談所**」です。

市では、小学校区を基に市内を**北・東・西南**の三つの圏域に分けて地域包括支援センターを設置しています。医療・介護・福祉の専門家である**保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士**などの職員が対応しますので、お住まいの圏域の地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

## 心配事や気になる事があったら、地域包括支援センターへ



介護予防の事

健康の事

終活の事

認知症の事

生活上の困り事

虐待の事

介護の事

将来への心配や不安

高齢者自身の事

高齢者の世話をしている人自身の事

### 北地域包括支援センター



**所在地** 西二番町4-3 十誠ビル1階

☎51-6056 FAX 51-6058

**開設時間** 月～土曜日 午前8時30分～午後5時30分

**休業日** 日曜日、休日、12月29日～1月3日

**担当圏域 (小学校区)** 北園小、大深内小、深持小、ちとせ小

### 東地域包括支援センター



**所在地** 東十三番町18-1

☎27-1513 FAX 27-1514

**開設時間** 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

**休業日** 日曜日、休日、12月29日～1月3日

**担当圏域 (小学校区)** 三本木小、東小、藤坂小、高清水小

### 西南地域包括支援センター



**所在地** 穂並町6-27

☎51-4250 FAX 51-4251

**開設時間** 月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分

**休業日** 日曜日、休日、12月29日～1月3日

**担当圏域 (小学校区)** 南小(旧下切田小)、西小、四和小、沢田小、法奥小、十和田湖小



## 冬場の運動不足解消に!

# ノルディックウォーク参加者募集

問 高齢介護課 ☎51-6720

**とき** 12月6日～令和6年3月27日の毎週水曜日(令和6年1月3日、3月20日を除く、全15回) 午前9時30分～11時

**ところ** 屋内グラウンド「こまかいどーむ」

**対象** おおむね65歳以上の人で、なるべく15回参加できる人

**定員** 20人(過去に参加したことがない人を優先します)

**持ち物** 飲み物、タオル、筆記用具、防寒用手袋、ウォーキングシューズ

**申込期限** 11月24日(金)

※動きやすい服装でお越しください(歩行が困難な人はご遠慮ください)。

