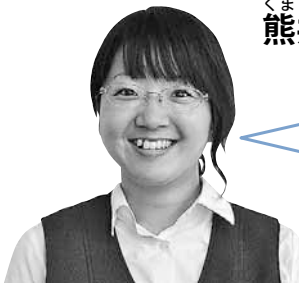


介護保険の手続きについて気軽に相談したい方 認知症予防や介護予防に取り組みたい方

○介護保険についての相談をお受けします。

東区第1地域包括支援センター

熊井 由紀子さん

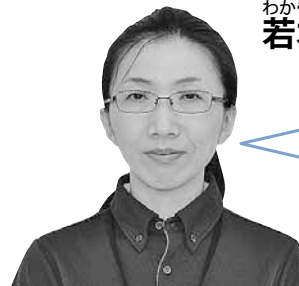


地域のご高齢の方々の総合的な相談拠点です。主に、介護保険サービス利用へのお手伝いや、消費者被害、虐待などのご相談に応じています。

○介護予防教室を開催しています。

介護予防センター栄・丘珠

若本 さおりさん



ご高齢の方々の総合的な相談や、各種介護予防教室の開催、町内会や福祉のまち推進センターなどと連携して、地域の皆さんに介護予防についての知識を広めています。

介護予防教室の様子



①筋力トレーニング



②ラダーウオーキング



③頭の体操中

①と②は栄地区センターで行っている「さんさん健康教室」
③は「すこやか倶楽部」での頭の体操の様子です。



☆地域包括支援センター、介護予防センター

高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護保険や介護予防、認知症、虐待などさまざまな相談をお受けします。

名 称	電話番号	担当地区
東区第1地域包括支援センター	711-4165	北光・北栄・鉄東・苗穂東
東区第2地域包括支援センター	781-8061	札苗・伏古本町・元町
東区第3地域包括支援センター	722-4165	栄西・栄東・丘珠

名 称	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	752-6110	北光
介護予防センター北栄	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗
介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町	784-0808	元町
介護予防センター栄町	748-8484	栄西
介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠

障がいのことについて相談したい方

○障がいのある方をサポートします。

あさかげ生活支援センター

相談員 南 靖之さん



就労のこと、住居のこと、障がい福祉サービスを受けるための手続きのことなど、普段の生活の中での不安や悩み、困っていることの相談に応じています。一人で悩まずに、まずはお気軽にお電話ください。

☆障がい者相談支援事業所

障がいのある方やその家族の方が身近な地域で相談できる場所です。専門の相談員が、悩み事や困り事の相談をお受けするほか、福祉サービスを受けるための手助けをします。東区には、札幌市から委託を受けた相談室が2カ所あります。お近くの相談室にご連絡ください。

名 称	電話番号	所在
相談室セーボネス	748-3119	北41東15
あさかげ生活支援センター	733-3808	北33東14

※相談を希望される方は、各相談室へ事前に相談日時の確認をお願いします。

