

杉並区

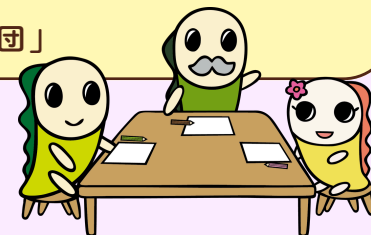
介護者の会 マップ

介護者の会とは？

介護をしている方が、悩みや不安を気軽に話せる場所です。

自分の話をするだけでなく、
他の介護者の話を聴くだけでも、得られることがあります。
初めから話そうとしなくてもいいのです。
だまっても大丈夫。
もしよかったら、まずは気軽に来てください。

介護経験者のNPO法人「杉並介護者応援団」



「認知症あんしんガイドブック」に
会の様子を一部掲載しています。
あわせてご覧ください！



[こちらからアクセスできます](#)



介護者の心の相談

臨床心理士が介護者の心の相談に応じます。(予約制・無料)

【対象】 1.高齢者の介護をしている方

2.高齢者の介護に携わる支援機関の方

詳細は、在宅医療・生活支援センター(☎03-5335-7316)へ
お問い合わせください。



※開催場所や日程が変更になる場合もございます。
事前に連絡先にお問い合わせの上、ご参加ください。

令和8年4月発行

「杉並介護者の会マップ」

問い合わせ先：杉並区高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係
☎03-5307-0330 (直通)

01 マップ



お好きな会に自由に参加できます！
 会によっては、参加費(お茶菓子代)が必要な場合や、開催場所や日程が変更になる場合もございます。
 事前に各会の連絡先にお問い合わせの上、ご参加ください。

参加方法

02 一覧

※開催場所や日程が変更になる場合もございます。
 事前に連絡先にお問い合わせの上、ご参加ください。

	名称	住所	開催日時	連絡先	参加費
①	上井草なでしこの会	杉並区上井草3-33-10 上井草園 機能訓練室	第4水曜日 13:00~15:00	03-3396-0024 (ケア24上井草)	200円
②	下井草さくら会	下井草3-13-9 ゆうゆう下井草館	第2金曜日 13:30~15:30	03-5303-5341 (ケア24下井草)	200円
③	阿佐谷介護者の会	阿佐谷北2-18-17 コミュニティふらつと阿佐谷	第4金曜日 13:00~15:00	03-3339-1588 (ケア24阿佐谷)	100円
④	荻のはな	南荻窪2-25-17 ゆうゆう荻窪館	第4水曜日 13:30~15:30	03-5336-3724 (ケア24南荻窪)	無料
⑤	荻窪ソックスの会	荻窪4-23-12 ゆうゆう荻窪東館	第2水曜日 13:30~15:30	03-3391-0888 (ケア24荻窪)	100円
⑥	男はつらいよ ~男性介護者の会~	高円寺南1-7-22 ゆうゆう高円寺東館	第2土曜日 13:00~15:00	070-5360-3763 (杉並介護者応援団)	200円
⑦	土曜・介護者の集い	高円寺南1-7-22 ゆうゆう高円寺東館	第4土曜日 13:30~15:30	070-5360-3763 (杉並介護者応援団)	200円
⑧	成田うぐいすの会	成田西1-28-18 コミュニティふらつと成田	第3金曜日 13:00~15:00	03-5307-3822 (ケア24成田)	200円
⑨	介護相談会	成田東1-40-16 たんぼぼ	第3土曜日 14:00~16:00	090-3430-3216 (橋本)	200円
⑩	介護者の会 秋桜	成田東4-35-19 沼崎さん宅	第4木曜日 13:30~15:30	03-3318-8530 (ケア24松ノ木)	200円
⑪	久我山さくらの会	久我山3-47-16 さんじゅ久我山	第4木曜日 13:00~15:00	03-5346-3348 (ケア24久我山)	200円
⑫	かしの会	浜田山2-13-1 杉並介護者応援団事務所	第2金曜日 ① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00 (どちらか1回)	03-5357-4944 (ケア24浜田山)	200円
⑬	和泉ワイワイクラブ	和泉1-44-19 新泉サナホーム地域交流室	第2木曜日 13:30~15:30	03-3321-4808 (和泉ふれあいの家)	200円
⑭	ふらつと会	方南2-6-28 方南2丁目福祉施設	第1金曜日 13:30~15:00	03-5929-2751 (ケア24方南)	200円
⑮	かふえ・びくとりあ	東京都杉並区高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4階	3・6・9・12月の第1土曜日 13:30~15:30	03-5305-6151 (ケア24高円寺)	なし
⑯	ダブルケアカフェ @すぎなみ	杉並区和泉2-27-27 マインド和亜ビル1階 カフェミスボンヌ 杉並区方南2-6-28 大起エンゼルヘルプ方南福祉施設	お問い合わせください。	090-4523-2788 (こだまの集い) 03-5929-2751 (ケア24方南)	問合せ