

※ 電話機のそばなど、見やすいところに貼ってください

高齢者・ご家族の方

一人で抱え込んでいませんか？

例えば、こんなこともご相談ください

- ◆ 誰とも会わない日が続いて、気分が落ち込んでしまった…
- ◆ 買い物に行かれない…生活用品や食事はどうしたらいい？
- ◆ みんなで運動したり、おしゃべりできる場所はある？

こんなとき

お役にたちます！



千曲市
地域包括支援センター
(高齢者相談センター)

介護や健康のこと (総合相談)

- 介護について相談したい
- 要介護認定の申請をしたい
- 介護サービスの相談をしたい
- 認知症について相談したい
- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい
など

権利を守ること (権利擁護)

- 悪質な訪問販売などの被害にあった
- 金銭や財産の管理などに自信がなくなってきた
- 成年後見制度などの相談をしたい
など

更埴川東

地域包括支援センター

(杭瀬下13番地1)

電話 (026) 213-5085

FAX (026) 213-6089

基 幹

地域包括支援センター

(千曲市役所 1階)

電話 (026) 273-1111

FAX (026) 272-6302

戸倉上山田

地域包括支援センター

(戸倉 2388 番地 (社協内))

電話 (026) 214-7780

FAX (026) 214-7781