

中野区認知症地域支援推進事業

# なかの なかま

どなた  
でも

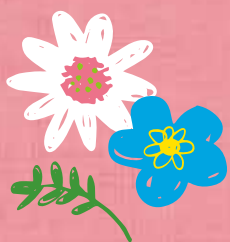
気軽に  
立ち寄れて

自由に  
相談が  
できて

ゆったり  
過ごして  
いただける

そんな場所が  
区内に  
**4か所**  
あります

足を運んで  
みませんか?



中野区地域支えあい推進部  
地域包括ケア推進課 在宅療養推進係

電話番号 03-3228-5785

FAX 03-3228-8716

メール [ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp)

裏を →  
見てね

# ささえさんプラザ

[会場] しらさぎ桜苑 3階  
(白鷺1-14-8)  
鷺ノ宮駅南口から徒歩5分

## [開催スケジュール]

毎月開催日	開始時間	プログラム
第1水曜日	9:30~	ささえサロン (ゆったりとしたカフェです)
第2火曜日	13:00~	脳活タイム (楽しい企画をお茶を飲みながら)
第3木曜日	13:00~	シアターカフェ (映画を見終わったらカフェもあります)
第4水曜日	13:00~	カフェ (どなたでもどうぞ)

[参加費] 無料

☎ 03-5356-5447

少しずつ違いますので  
ご自身に合うものを見つけてください



詳しくはこちらのチラシ

## 中野区マップ



まずは  
お近くの  
会場へ!

# Dサロン・オハナ

[会場] あいロード広場  
(新井1-22-6)  
中野駅から徒歩11分  
新井薬師前駅から徒歩11分

[開催日] 毎週月曜日  
[時間] 13時~16時  
[参加費] 100円

☎ 070-5073-9325

何もなくていい  
ただそこにいるだけでいい  
必要ときに相談したらいい  
そんなつながりをあなたと

詳しくはこちらのチラシ



# いつものところ

[会場] コスモ会館 (弥生町3-14-6)  
中野新橋駅から徒歩10分

[開催日] 毎週火曜日  
[時間] 13時~16時  
[参加費] 無料

☎ 03-6277-4626

お買い物や  
お散歩の途中に  
お気軽に  
お立ち寄りください

詳しくはこちらのチラシ

# 寄り添いカフェ

[会場] 東中野キングス・ガーデン  
(東中野4-2-16)  
東中野駅から徒歩2分  
落合駅から徒歩6分

[開催日] 毎週火曜日  
[時間] 10時~13時  
[参加費] 無料

☎ 03-3368-5200

ほっと一息つけるカフェを開いています  
おいしいお茶とお菓子(無料)を用意してお待ちしております!

詳しくはこちらのチラシ

開催状況の詳細は各施設にお問い合わせください