

暮らしのおこまりごと

お手伝いします。

NPO 法人 足立ほがらかネットワーク

電話: **080-1255-8424**  
eメール jimukyoku@adachi-hogaraka.net

電話での受け付けは、月曜日から金曜日（祝日を除く）午前9時から午後5時まで

「困った時はお互い様」の気持ちで、助け合い  
支え合って、誰もが「安心して・快適に暮らせる」  
あたたかい町をつくりたいと思います。



### サービスの 内容

まずは電話でご相談下さい。

高齢者の方・子育て中の方、身の回りのお手伝いいたします。  
たとえば…炊事、買い物、洗濯、草取り、散歩・病院の付き添い  
子供の見守り・送り迎え、話し相手、犬の散歩、照明器具取替え  
粗大ゴミの処理、その他

### 活動時間

原則として  
9:00~18:00  
出来る範囲でご相談に応じます。  
土曜・日曜・祝日もお手伝いします。

### 料 金

1時間につき1000円  
10分を超えて30分延  
長毎に500円

※一週間前までに申し込んでください。お急ぎの場合は電話してください。  
キャンセルは、作業実施日の前日までをお願い致します。

NPO 法人 足立ほがらかネットワーク事務局  
ホームページURL <http://adachi-hogaraka.net/>

〒123-0853 足立区本木2-5-12 NPO法人 足立ほがらかネットワーク事務所  
080-1255-8424へお電話ください