



11月の家族介護支援プログラム

では、家族介護者の交流の場を提供したり、介護についての講座を行ったりしています。

★★★★★ 各種講座の分類 ★★★★★

サロン・交流会



お茶を飲みながら、
ゆっくり懇談。

気分転換・リラックス



身体を動かしてリフ
レッシュ。ちょっとし
た気分転換に。

講演会・勉強会



介護に関する知識や
技術を身に付けます。

開催日時	内容	連絡先
 11月1日(土) 13時30分～14時30分	「ほっとカフェ」 日頃の介護の悩み等について気軽におしゃべりしませんか？ 定員：20名程度 持ち物：上履き、飲み物 会場：ぐっどういる境南2F山桃 参加費：100円(飲み物代) 申込方法：電話にて	デイサービスセンター ぐっどういる境南 ☎0422-32-6608 境南町3-25-4
  11月14日(金) 14時～15時30分	十色 Café『朗読でほっとタイム』 ～みんなで語るわたしの思い～ 秋らしい陽気になってきました。皆で朗読を聞いて感想を話し合いませんか？ 定員：15名程度(申込順) 会場：同センター 参加費：100円(お茶代) 申込方法：前日までに電話で	吉祥寺本町 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-23-1213 吉祥寺本町4-20-13
 11月15日(土) ・13時30分～15時 (親の家) ・13時30分～14時 (Zoom)	「より処 親の家」 日頃の介護にまつわる悩みや疑問など、一緒におしゃべりしませんか。Zoomでの開催も始めました。定員：8名(申込順) 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で 申し込み方法：電話にて	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-18
  11月16日(日) 10時～11時	認知症講座 「知り合いが認知症？」 その時あなたはどのようにしますか？ 講師：菅 朋江氏(認知症予防財団 相談員) 定員：約30名(申込順) 参加費：無料 申込方法：電話もしくはメールで yutorie@fuku-musashino.or.jp	ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0311 吉祥寺南町4-25-5

裏面もあります

11月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 11月22日(土) 13時～15時	介護者教室 カフェ♡君の名は 歌とピアノ演奏や介護にまつわる相談も行います。 会場：ゆとりえ1階デイルーム 参加費：200円(茶菓子代) 申込方法：直接会場へお越しください。申込は必要ありません。	ゆとりえ 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-72-0313 吉祥寺南町4-25-5 共催：南町福祉の会
 11月26日(水) 14時～15時	さくらちゃんの介護教室 「おいしく食べて元気に！簡単アレンジレシピ」 市販の食品を活用したアレンジレシピを紹介します。 講師：サルスクリニック武蔵境 認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 定員：20名 持ち物：筆記用具、飲料水 会場：西部コミュニティセンター 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-36-5133 桜堤1-9-9
 11月26日(水) 13時30分～15時	介護者教室 だんだん畑 「高齢者の聴こえについて」 聴こえの仕組みや健康への影響を学びます。 講師：山口 優子氏(武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター) 定員：15名程度(申込順) 開場：同センター集会室 参加費：無料 申込方法：11月25日までに電話で	吉祥寺ナシクホーム 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-20-0847 吉祥寺北町2-9-2
 11月27日(木) 13時～15時	カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ 「自宅の介護が困難な時 ～老人保健施設の利用について」 講師：介護老人保健施設ハウスクリーンパーク支援相談員 定員：10名(申込順) 会場：高齢者総合センター4階 研修室 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で (定員を超えた場合新規の方優先)	高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-51-1974 緑町2-4-1

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和7年11月1日発行

