

7月の家族介護支援プログラム

市内在宅介護・地域包括支援センターやデイサービスセンターでは、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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により開催していない場合がございます。

事前に各施設へお問合せの上ご参加ください。



★★★★★ 各種講座の分類 ★★★★★

サロン・交流会



日頃の悩みや体験談をゆっくり懇談。

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
 7月2日(土) 13時30分 ~14時30分	ほっとカフェ 介護者の経験談を聞いたりしながら日頃の悩み等話しませんか？今回は簡単なストレッチを行ってから始めます。 定員：10名(申込順) 持ち物： <u>上履き</u> 、 <u>飲み物</u> 会場：ぐっどういる境南2F山桃 参加費：無料 申し込み方法：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
 7月16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
 7月19日(火) 13時30分~15時	ほほえみサロン「介護者のための『スマホ教室』」 スマートフォンの使い方を学んで介護者が必要な情報をゲットしましょう！ 講師：勝田 清一氏 (吉祥寺パソコン教室&スマホ教室) 定員：10名 会場：本宿コミュニティセンター こぶし 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	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
 7月22日(金) 13時30分~15時	みどりの輪「みんなで話そう認知症」 認知症になっても大丈夫！本人も家族も自分らしく生活をするために。 講師：菅 朋江氏(公益財団法人 認知症予防財団) 定員：15名 会場：同センター3階講義室 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	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

裏面もあります

7月の家族介護支援プログラム



裏面

開催日時	内容	連絡先
 7月22日(金) ① 13時30分～14時 ② 14時15分～14時45分	『ゆとりえオンライン家族介護者グループ相談会』 介護に悩まれているご家族の相談会。日頃の悩みや不安をオンライン（Zoom）で話し合います。 ※匿名、映像無しも可 講師：松田寿枝氏（看護師） 定員：①、②とも各1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
 7月25日(月) 14時～15時	さくらちゃんの介護教室「エンディングノート」 エンディングノートの書き方と活用方法を学びましょう。（参加者へエンディングノートの配布があります）。 定員：10名 会場：サンヴァリエ桜堤1号棟集会所 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
 7月28日(木) 13時30分～14時30分	介護者教室～だんだん畑「フレイル予防～医療編」 フレイルが引き起こす病気や予防について学びます。 講師：沼田 雅行氏（沼田内科小児科医院院長） 定員：10名（申込順）会場：吉祥寺ホーム集会所 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	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
 7月29日(金) 13時30分～15時	十色の会「知っておくと得をする認知症のこと」 地域で安心して住み続けるために、地域住民として何ができるか考え、支え合う仕組みづくりを学びましょう。 講師：繁田 雅弘氏（東京慈恵会医科大学精神医学講座教授）定員：15名 会場：同センター 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	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

マスクの着用、手指消毒👐にご協力ください

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

令和4年 7月1日発行

