

4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。

★★★★★ 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
 4月5日(土) 13時30～14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(申込順) 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
 4月6日(日) 13時30分～16時30分	『暮らしの保健室 mini』 医療・介護・健康の悩み等についてお気軽にご相談ください。 カンセラ：松田 寿枝氏(看護師) 定員：個別相談は3名まで(申込順) 会場：本宿コミュニティセンター 2階こぶし 参加費：100円(茶菓子代) 申込方法：電話にて	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
 4月11日(金) 14時～15時30分	『十色 Café』 日頃の介護の悩みや心配事などを、気軽に相談したりみんなで話してみませんか？今回は在宅介護・地域包括支援センターの仕事についてのミニ講座を行います。 定員：15名程度(申込順) 会場：同センター 参加費：100円 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
 4月12日(土) 10時～11時30分	『介護家族のひろば』 今、介護している人、これからの人、介護に向き合い、一緒に在宅介護を考えませんか？ 講師：酒井 陽子(三鷹武蔵野社会福祉士会) 参加費：無料	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17

裏面もあります

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846



4月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 4月19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での参加も受け付けています。 定員：8名(申込順) 会場：3階 会議室 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-1
 4月24日(木) 13時30分～15時	介護者教室～だんだん畑～ 「特殊詐欺から身を守る」 市内で増えている特殊詐欺被害や防犯対策について学びましょう 講師：武蔵野警察署生活安全課 定員：10名程度(申込順) 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で	吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-20-0847 吉祥寺北町2-9-2
 4月25日(金) 13時30分～15時	介護者教室ふらっとカフェ 「介護保険制度について何でも質問箱」 介護保険について知りたいこと、疑問に思っていることをこの機会に何でも質問してみましょう。 講師：同センターケアマネジャー 定員：15名程度 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で	吉祥寺ナーシングホーム デイサービスセンター ☎0422-20-0886 吉祥寺北町2-9-2

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

令和7年4月発行

