



5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



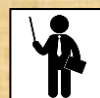
お茶を飲みながら、
ゆっくり懇談。

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
  5月9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？今回介護保険に関する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 本町4-20-13
  5月10日（土） 13時30分～14時30分	ほっとカフェ 「介護で疲れた身体をストレッチで癒そう！」 家族を介護している方、されていた方、地域の介護を必要とされている方たちの情報交換の場です。 講師：小林千智氏 （機能改善ストレッチトレーナー） 定員：20名（申込順） 会場：同施設 2階山桃 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 ぐっどういる境南 ☎0422-32-6608 境南町3-25-4
 5月17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	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-1
 5月18日（日） 14時～16時	「アロマボーダレスグリーンを楽しもう」 アロマボーダレスグリーン（水やり不要で飾れるグリーン）づくり体験を通し、日々の介護疲れをリフレッシュしませんか？ 講師：福祉美容グループ 陽だまり 定員：10名（申込順） 会場：同センター 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 さくらえん ☎0422-51-5550（代表） 桜堤2-8-31

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

裏面もあります

5月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 5月22日(木) 13時30分～15時	介護者教室～だんだん畑 「熱中症について」 熱中症の症状や予防、発症時の対処について学びましょう。 講師：同センター看護師 定員：15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：5/21(水)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
 5月22日(木) 13時～15時	『カイゴの話』～学びと食とおしゃべりと～ 食を楽しむために！噛む力を維持する食と栄養について、一緒に学びませんか？ 講師：伊勢 愛子氏 (サルスクリニック武蔵境・管理栄養士) 定員：10名(申込順) 会場：同センター多目的室 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 中町2-15-14(仮施設)
 5月24日(土) 13時～15時	カフェ♡君の名は 「朝から、するりん！～骨盤底筋群の視点より～」 認知症の方や介護者の方の交流と情報共有の場所。 今回は助産師の先生の講座とピアノ演奏と歌の時間もあります。 講師：吉沼 孝子氏(助産師) 定員：20名程度(申込不要) 会場：ゆとりえ1階デイルーム 参加費：200円(茶菓子代) 申込：不要	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
 5月29日(木) 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 管理栄養士 定員：20名 持ち物：筆記用具、飲料水 会場：桜堤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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和7年5月 発行

