

6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
 6月1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。 カフェ：松田寿枝氏（看護師・元有料ホーム施設長） 定員：個別相談は3名まで（申込順） 会場：吉祥寺東コミュニティセンターホール 参加費：100円 申込み方法：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
 6月5日（木） 14時～15時30分	気軽に話せる認知症カフェ ～ほっとサロン武蔵野～ お茶やお菓子を囲みながらのおしゃべり。昔遊びもあります。どなたでも立ち寄れる開かれた場所です。 会場：武蔵野スイングホール 11階 レインボーサロンA 参加費：無料 申込方法：不要。お気軽にご参加ください。 共催：武蔵野赤十字病院「認知症疾患医療センター」	高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846
 6月7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
 6月13日（金） 14時～15時30分	『十色 Café』 ピアノ演奏を聴きながら、日頃の介護の悩みや心配事などみんなで共有しながら気軽に相談しませんか？ 定員：15名程度（申込順） 会場：同センター 参加費：100円 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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

6月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 6月14日(土) 10時～11時30分	「介護家族のひろば・ちょこっと相談」 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？ オブザーバー：酒井 陽子氏（三鷹武蔵野社会福祉士会）定員：20名（申込順） 会場：くるみの木 参加費：無料 申込み方法：前日までに電話で	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17
 6月21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3-4-18
 6月26日(木) 13時45分～15時	ほっとタイム 「ココロも体も元気になるたまヨガ教室 Part 3」 講師：福田 珠見氏（ヨーガ療法士） 定員：10名（申込順） 会場：同テンミリオンハウス 参加費：無料 申込方法：電話にて 持ち物：タオル、手ぬぐい（大）、ズボン着用（ストッキング不可） 共催：テンミリオンハウス花時計 武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター	テンミリオンハウス花時計 ☎0422-32-8323 境南町2-25-3
 6月26日(木) 14時～15時30分	だんだん畑「入所施設について」 有料老人ホームの種類や費用について学びましょう。 講師：斎藤弘毅氏（㈱介護施設研究所） 定員：15名程度 会場：同センター集会室 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和7年 6月発行

