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。

★★★★★ 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5日（土） 13時30～14時30分	ほっとカフェ ～「ご家族の話から学ぶ支援のヒント」～ 家族介護体験のご家族からのお話をうかがい、共に学びましょう。 定員：20名（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：無料　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
 7月8日（火） 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：赤羽在宅クリニック 管理栄養士 定員：20名　持ち物：筆記用具、飲料水 会場：関前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
 7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？ 介護保険やそのサービスに関する寸劇を交えたミニ講座を企画しています。 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
 7月17日（木） 13時30分～15時	ふらっとカフェ 「腰痛にならない介護のコツ」 腰痛にならない介護のコツを学びましょう。腰痛予防体操も行います。 講師：原 陽子氏（住宅改修・福祉用具相談支援センター理学療法士） 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 ※動きやすい服装でお越しください。	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

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 申込方法：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24日（木） 13時30分～15時00分	家族介護者教室～だんだん畑～ 「睡眠について」 睡眠の仕組みや健康への影響、良眠のための工夫について学びましょう。 講師：照井友喜恵氏 （訪問看護ステーションささえ看護師） 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 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26日（土） 13時30分～15時30分	介護家族「かふぇ　のんびり」 介護のことなど、のんびり語り合いませんか？お一人でもご家族やお友達とご一緒でも、お気軽にご参加いただけます！ 定員：15名程度（申込不要） 会場：同テンミリオンハウス 参加費：無料（150円で飲み物が頼めます） 申込：不要　協力：桜堤ケアハウス在宅介護・地域包括支援センター	テンミリオンハウス きんもくせい ☎0422-50－2611 境４-10-４
 7月26日（土） 13時～15時	「カフェ♡君の名は」 認知症の方や介護者の方の交流と情報共有の場所です。ピアノ演奏を聴きながら日頃の悩みなどお話ししませんか？歌の時間もあります。 定員：20名（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

武蔵野市高齢者支援課☎　0422-60-1846

令和7年　7月発行