

10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
 10月4日(土) 13時30分～14時30分	「ほっとカフェ～在宅介護・地域包括支援センター ってどんなところ？」 武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センターの機 能や介護予防事業についてお話します。お気軽にご 参加ください。 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
  10月10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？和やかな雰囲気 で介護に関する情報交換やミニ講座を実施します。 定員：15名程度(申込順) 会場：同センター 参加費：100円(お茶代) 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
 10月11日(土) 10時～11時30分	介護家族のひろば 介護にまつわる悩み、心配、疑問など、アドバイザ ーと一緒に考えませんか。定員：20名(申込順) 講師：酒井陽子(三鷹武蔵野社会福祉士会)	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17
 10月18日(土) 13時30分～15時	ふらっとカフェ「介護の食事について知ろう」 普通食を工夫しカロリー食やペースト食の作り方 を学びましょう。 講師：安藤優里氏(同ホーム食事サービス室主任 管理栄養士) 定員：10名程度 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申込み方法：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

裏面もあります

10月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 10月18日(土) 13時30分～15時	「より处 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) 会場：親の家 3階会議室 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
 10月23日(木) 13時30分～15時	家族介護者教室だんだん畑 「お口の健康を考える」 飲み込みの仕組みや高級体操を学んで口の健康を維持しましょう。 講師：かまち歯科クリニック 蒲池史郎先生 定員：15名(申込順) 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
 10月25日(土) 13時30分～15時30分	介護家族「かふえ 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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和7年 10月1日発行

