

12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
 12月3日(水) 14時30分～16時30分	「介護者のリフレッシュ⑤ ～クリスマスツリーづくり～」 クリスマスツリーづくりの体験を通し、日々の介護疲れをリフレッシュしませんか？ 定員：5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
 12月6日(土) 13時30分～14時30分	ほっとカフェ「手作り工房」 今年最後のほっとカフェです！来年の干支(午)の置物を作ります。 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：250円(材料費) 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
 12月7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。 カウンセラー：松田寿枝氏(看護師) 定員：個別相談は3名まで 会場：吉祥寺東コミュニティセンター ホール 参加費：100円(お茶代) 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
 12月9日(火) 14時～15時	「さくらちゃんのほっとカフェ」 認知症があってもなくても気軽におしゃべりが楽しめます。 定員：10名 会場：東京こころテラス 参加費：無料 持ち物：筆記用具、飲み物 申込方法：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

裏面もあります



12月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 12月12日(金) 14時～15時30分	十色カフェ 「ウィンターコンサート」 ピアノ演奏を聴きながら、和やかな雰囲気の中で介護や高齢者の生活に関する情報交換ができる場所です。 講師：同センター職員 定員：15名(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
 12月13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	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17
 12月25日(木) 13時30分～14時30分	「クリスマスコンサート」～認知症カフェ ピアノ演奏を聴きながら、楽しい時間を過ごしませんか？ 定員：20名程度 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：100円(お茶代) 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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和7年12月1日発行

