

家族介護者交流マップ

家族を介護されている方が不安や悩みをお話したり、情報交換などをする場所です。

※開催日時が変更になることがあります。詳細は各施設にお問い合わせください。

問い合わせ 武蔵野市高齢者支援課 (☎0422-60-1846)

令和7年4月作成

サロン・交流会



日頃の悩みや体験
談を介護者同士で
ゆっくり懇談。

リフレッシュ



軽い運動をして、
ちょっとした気分
転換。

講演会・勉強会



介護に関する知識
や技術を身に付け
ます。

●不定期 年4回程度開催 14:00～15:00 『さくらちゃんの介護教室』

家族介護支援に関する講演会、ミニ講座、
家族介護者同士の情報交換やおしゃべりする会です。

【連絡先】
桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市桜堤1-9-9
☎ 0422-36-5133



桜堤ケアハウス
在宅介護・地域包括支援センター

●不定期 年6回程度開催 『さくらんぼ』

介護者の癒しの場として気軽にお立ち寄りください。
介護者のみなさんのリフレッシュや、介護に役立つ情報を
積極的に発信します。

【連絡先】
さくらえん
武蔵野市桜堤2-8-31
☎ 0422-51-5550



●毎月第1土曜日 13:30～14:30 (令和7年5月及び令和8年1月は第2土曜日開催) 『ほっとカフェ』

語り合える、リフレッシュできる、のんびりできる居場所
です。
ご本人・お友達などを誘って一緒にいらして下さい！

【連絡先】
デイサービスセンターぐっどういる境南
武蔵野市境南町3-25-4
☎ 0422-32-6608



●毎月第3土曜日 13:30～15:00
『より処 親の家』～「本音」で語りあえる～
日頃の介護の悩み・工夫・知恵や疑問など家族を介護し
ている方がどのようなことでも「本音で」おしゃべりでき、今
日から明日から介護に元気が生まれる場、それが「より処
親の家」です。専門家のアドバイスや情報提供も受けられ
ます。Zoomでの参加も受け付けております。(13:30～14:
00)お申し込みは1週間前に下記のアドレスにご連絡くださ
い。http://ds@oyanole.jp

【連絡先】
デイサービスセンター親の家
武蔵野市八幡町3-4-18
☎ 0422-55-0509



- 在宅介護・地域包括支援センター
(=担当区域の境界線)
- ☆ 認知症対応型デイサービスセンター
- ★ デイサービスセンター
- コミュニティセンター
- テンミリオンハウス
- ◎ 武蔵野市役所

●不定期 年3回程度開催
『ほっとタイム』
衣食住をテーマに家族介護者が「いつの時代も生き活きと」
暮らすための工夫を学ぶ講座です。

【連絡先】
武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市境南町1-26-1
☎ 0422-32-3155
テンミリオンハウス花時計
武蔵野市境南町2-25-3
☎ 0422-32-8323



●不定期 年4回開催 13:00～15:00
『カイゴの話』～学びと食とおしゃべりと～
「講義」「試食」「情報交換」3本立ての、五感を刺激する介
護者教室です！介護者の皆様が主体的に参加できる取り
組みを通して、ワクワクと癒しをお届けします。

【連絡先】
高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市緑町2-4-1 ☎ 0422-51-1974
※大規模改修工事の為、R7年7月頃まで仮施設設(中町 2-15-14)に
移転中です。

高齢者総合センター
在宅介護・地域包括支援センター



市役所
地域包括支援センター

●毎月第4木曜日 13:30～15:00(時間変更の場合あり)
介護者教室『だんだん畑』
介護についてみんなで考えながら、だんだんつながって
いきましょう。

【連絡先】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
武蔵野市吉祥寺北町2-9-2
☎ 0422-20-0847



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

●偶数月第2土曜日 10:00～11:30
『介護家族のひろば』
介護にまつわる悩み、心配、疑問など、アドバイザーの方
と一緒に考えていきましょう。

【連絡先】
テンミリオンハウスくるみの木
武蔵野市中町3-25-17
☎ 0422-38-7552



●奇数月第4土曜日(年6回) 13:00～15:00
『カフェ♥君の名は』
ピアノの演奏を聴きながら、歌・おしゃべりを楽しみません
か？認知症や介護の悩みなど、ご相談できます。

【連絡先】
ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター
武蔵野市吉祥寺南町4-25-5
☎ 0422-72-0313

ゆとりえ
在宅介護・地域包括支援センター



●偶数月第1日曜日(変更の場合あり) 13:30～16:30
『暮らしの保健室 mini』
医療・介護・健康について気軽に相談できる場です。
グループでの交流の他、看護師との個別相談も受けられ
ます。吉祥寺東コミセンと本宿コミセンにて交互に開催し
ます。運営：暮らしの保健室 mini 実行委員会

【連絡先】ゆとりえデイサービスセンター
武蔵野市吉祥寺南町4-25-5
☎ 0422-72-0311 yutorie@fuku-musashino.or.jp



●毎月 第2金曜日 14:00～15:30 『十色 Cafe』

介護の悩みや心配事など、参加者で共有しながら
気軽に話し合える居場所です。
介護をされている方、介護に関心のある方、将来に
備えたい方、どなたでも歓迎です。

【連絡先】
吉祥寺本町在宅介護・
地域包括支援センター
武蔵野市吉祥寺本町4-20-13
☎ 0422-23-1213

