



# 1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
 <b>1月9日（金）</b> <b>14時～15時30分</b>	<b>『十色 Café』</b> 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？和やかな雰囲気の中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	<b>吉祥寺本町</b> <b>在宅介護・地域包括支援センター</b> ☎0422-23-1213 吉祥寺本町4-20-13
 <b>1月10日（土）</b> <b>13時30分～14時30分</b>	<b>「ほっとカフェ」</b> 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	<b>デイサービスセンター</b> <b>ぐっどういる境南</b> ☎0422-32-6608 境南町3-25-4
 <b>1月11日（日）</b> <b>① 13時30分～14時30分</b> （開場13時より） <b>② 14時45分～15時30分</b>	<b>「家族介護者の集い」</b> <b>① 講演会「認知症とともに生きる」</b> 講師：丹野 智文氏 （認知症本人大使「希望大使」） <b>② 介護者同士、認知症のある方同士の情報交換会</b> 定員：50名 会場：武蔵野市役所8階811会議室 参加費：無料 申込み：1月9日（金）までに電話、FAX、または右記の申込みフォームから→→→	<b>武蔵野市役所</b> <b>高齢者支援課 相談支援係</b> ☎0422-60-1846 FAX:0422-51-9218 <b>【企画・実施】</b> ぐっどういる境南・親の家 

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

裏面もあります



# 1月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 1月17日(土) ・13時30分～15時 (親の家) ・13時30分～15時 (Zoom)	<b>「より处 親の家」</b> 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：同センター3階会議室 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で 申し込み方法：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
 1月22日(木) 13時30分～15時	<b>介護者教室～だんだん畑～</b> <b>「転倒しないための体づくり」</b> 転倒の原因を知り、運動を通して転倒をしない体を作りましょう！ 講師：三田村 聡氏(武蔵野陽和会病院 理学療法士) 定員：15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	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
 1月24日(土) 14時～15時30分	<b>気軽に話せる認知症カフェ</b> <b>～ほっとサロン武蔵野～</b> 認知症のある方、ご家族、もの忘れが気になる方、介護でお悩みの方、どなたでもお気軽にご参加ください！昔遊びや、一緒に歌を歌ったりしながら、おしゃべりしましょう。 定員：20名程度(申し込み順) 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：前日までに電話で。当日参加も可 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
  1月24日(土) 13時～15時	<b>介護者教室 カフェ♡君の名は</b> <b>～講座「認知症サポーター養成講座」～</b> 講座の後、歌とピアノ演奏や介護にまつわる相談を行います。 講師：同センター職員 定員：20名程度 会場：ゆとりえ1階デイルーム 参加費：200円 申込方法：直接会場へお越しください。	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 共催：南町福祉の会

武蔵野市高齢者支援課 0422-60-1846

令和8年1月 発行

