



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
 1月9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
 1月10日（土） 13時30分～14時30分	「ほっとカフェ」 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	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
 1月11日（日） ① 13時30分 ～14時30分 （開場13時より） ② 14時45分 ～15時30分	「家族介護者の集い」 ① 講演会「認知症とともに生きる」 講師：丹野 智文氏 （認知症本人大使「希望大使」） ② 介護者同士、認知症のある方同士の情報交換会 定員：50名 会場：武藏野市役所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→→→	武藏野市役所 高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846 FAX:0422-51-9218 【企画・実施】 ぐっどういる境南・親の家

武藏野市高齢者支援課 ☎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)	<p>「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）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</p>	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	<p>介護者教室～だんだん畠～ 「転倒しないための体づくり」 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 聰氏（武藏野陽和会病院 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</p>	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	<p>気軽に話せる認知症カフェ ～ほっとサロン武藏野～ 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：武藏野スイングホール 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：武藏野赤十字病院「認知症疾患医療センター」</p>	高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846
  1月 24日 (土) 13時～15時	<p>介護者教室 カフェ♡君の名は ～講座「認知症サポーター養成講座」～ 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。</p>	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

武藏野市高齢者支援課 0422-60-1846

令和8年1月 発行

