

4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
 4月4日(土) 13時30～14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(申込順) 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
 4月5日(日) 13時30分～15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(申込順) 会場：吉祥寺東コミュニティセンター 参加費：100円(茶菓子代) 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
 4月10日(金) 14時～15時30分	『十色 Café』 日頃の暮らしの中で感じていることを、気軽におしゃべりしてみませんか。ほっと一息つきながら、みんなでゆっくりお話しできる時間です。 認知症のこと、介護のこと、ちょっとした心配ごとなど、どんな方でも歓迎です。 定員：15名程度(申込順) 会場：同センター 参加費：100円 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
 4月11日(土) 10時～11時30分	『介護家族のひろば』 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？ 講師：酒井 陽子(三鷹武蔵野社会福祉士会) 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



武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

裏面もあります



4月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 4月18日(土) 13時30分～15時	「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？ 定員：8名(申込順) 会場：親の家 参加費：無料 申込方法：電話にて(出来れば前日までに)	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-18
 4月23日(木) 13時30分～15時	介護者教室～だんだん畑～ 「熱中症予防」 熱中症の症状や対処方法を学びます。 講師：同センター看護師 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
 4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8年4月発行

