



5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
  5月2日(土) 13時30分～14時30分	ほっとカフェ 「女性に多いトイレの悩み」～予防と対策～ トイレの悩みについて専門家にお話を伺います。 講師：牧野 美奈子氏 (NPO 法人日本コンチネンズ協会コンチネンズアドバイザー) 定員：20名(申込順) 会場：同施設 2階山桃 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で	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
  5月8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？今回の講座は排泄に関するミニ講座です。 講師：牧野 美奈子氏 (NPO 法人日本コンチネンズ協会コンチネンズアドバイザー) 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 本町4-20-13
 5月16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
  5月22日(金) 13時30分～15時	介護者教室 ふらっとカフェ 「紙オムツの選び方、使い方」 その人にあった紙オムツ・紙パンツの選び方、使い方について学びます。 ※デイサービス見学会あり 講師：花王プロフェッショナル・サービス株式会社 定員：10名程度 会場：吉祥寺ホーム集會室 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 デイサービスセンター ☎0422-20-0886 吉祥寺北町2-9-2

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

裏面もあります

5月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 <p>5月23日(土) 13時～15時</p>	<p>カフェ♡君の名は 「熱中症予防と食事」～栄養からのアプローチ～ 認知症の方や介護者の方の交流と情報共有の場所。 今回は熱中症予防の講座とピアノ演奏と歌の時間もあります。 講師：岡野さくら氏 (ファミリーケアクリニック吉祥寺 管理栄養士) 定員：20名程度(申込不要) 会場：ゆとりえ1階デイルーム 参加費：200円(茶菓子代) 申込：不要 共催：南町福祉の会</p>	<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</p>
 <p>5月28日(木) 13時30分～15時</p>	<p>介護者教室～だんだん畑～ 「エンディングノート」 エンディングノートに触れて書き方を学びましょう 講師：同センター職員 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：5/27(水)までに電話で</p>	<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</p>
 <p>5月28日(木) 14時～16時</p>	<p>家族介護者教室さくらんぼ 「介護者のリフレッシュ」ドライフラワー作り ～お花屋さんにも習うドライフラワー飾り～ ドライフラワー作りで介護疲れを癒し、心のリフレッシュを図りましょう！ 定員：7名(申込順) 会場：同施設ふれあいスペース 参加費：無料 申込方法：電話にて</p>	<p>さくらえん ☎0422-51-5550 桜堤2-8-31</p>

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和8年5月 発行

