

7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



日頃の悩みや体験談をゆっくり懇談。

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
 7月4日(土) 13時30分～14時30分	ほっとカフェ 「ご家族の話から学ぶ支援のヒント ～家族介護者の介護体験談～」 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：無料 申込方法：電話にて 共催：麦の会、 武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター	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
 7月10日(金) 14時～15時30分	十色 Café 「食中毒予防は手洗いから」 これからの季節に大切な手洗いについて、「手洗いのプロ」から学びましょう。 講師：小泉優斗氏(東京サラヤ(株)) 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
 7月11日(土) 13時30分～15時	ふらっとカフェ 「正しい口腔ケアについて」 正しい口腔ケアを知ることによって口腔機能の向上を目指します。正しい歯の磨き方、義歯の手入れについて 講師：歯科衛生士(武蔵野市歯科医師会) 定員：10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 デイサービスセンター ☎0422-20-0886 吉祥寺北町2-9-2
 7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

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

裏面もあります

7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>7月22日(水) 13時～15時</p>	<p>カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ 「はじめての介護～あなたの不安に答えます」 高齢期～終末期によくある問題など。配食サービスの試食もあります。 定員：10名程度 会場：高齢者総合センター4階研修室 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で</p>	<p>高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-51-1974 緑町2-4-1</p>
 <p>7月23日(木) 13時30分～15時00分</p>	<p>家族介護者教室～だんだん畑～ 「高齢者に必要な栄養について」 夏に向け、高齢者の健康維持に必要な栄養や食事の工夫を学びます。 講師：森川 志帆氏 (たんぼぼクリニック管理栄養士) 定員：15名程度 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>	<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>7月25日(土) 13時30分～15時30分</p>	<p>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</p>	<p>テンミリオンハウス きんもくせい ☎0422-50-2611 境4-10-4</p>
 <p>7月25日(土) 13時～15時</p>	<p>「カフェ♡君の名は」 認知症の方や介護者の方の交流と情報共有の場所です。ピアノ演奏を聴きながら日頃の悩みなどお話ししませんか？歌の時間もあります。 定員：20名(申込不要) 会場：ゆとりえ1階ダイルーム 参加費：200円(茶菓子代) 申込：不要</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>

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

令和8年 7月発行

