

9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
 9月5日（土） 13時30分～14時30分	ほっとカフェ 「年に1回の手作り工房～秋にちなんだ飾りもの の作成・交流」 定員：20名（申込順） 持ち物：上履き、飲み物 会場：ぐっどういる境南2階 山桃 参加費：300円（材料費代） 申し込み方法：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
 9月11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、気軽にみんなで 話してみませんか？今回は、和やかな雰囲気の中で 栄養に関する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
 9月19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
 9月24日（木） 13時30分～15時	ほっとタイム 「夏バテを克服！いつまでもイキイキと自分の足 で歩こう！」 酷暑を過ぎ、秋から冬に向かう体力づくり！ 講師：荒井 義勝氏（武蔵野介護予防研究会） 定員：15名（申込順） 会場：同テンミリオンハウス 参加費：無料 申込方法：電話にて 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 共催：テンミリオンハウス花時計 武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター	テンミリオンハウス花時計 ☎0422-32-8323 境南町2-25-3

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

裏面もあります

9月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 9月24日(木) 13時30分～14時30分	介護者教室だんだん畑 「自転車の交通ルールとマナー」 自転車の交通ルールとマナーを身につけましょう。 講師：武蔵野警察署 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：電話にて	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
  9月26日(土) 13時～15時	認知症カフェ～カフェ♡君の名は～ 「誰でも来ていい場所～お弁当づくりがつながりと地域」 認知症の方や介護者の方の交流と情報共有の場所です。 講師：藤田氏、小林氏(WorkShop RNC) 会場：ゆとりえ1階デイルーム 参加費：200円(茶菓子代) 共催：南町福祉の会	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
 9月29日(火) 14時～16時	介護者教室さくらんぼ ～『いきいき体操』と『福祉用具』を体験しよう～ 体操で介護予防と福祉用具を使って高齢者の疑似体験をしてみませんか？ 定員：10名(申込順) 会場：同センター(ふれあいスペース) 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	デイサービスセンター さくらえん ☎0422-51-5550(代表) 桜堤 2-8-31
 9月29日(火) 14時～15時30分	さくらちゃんの介護者教室「介護施設の選び方」 介護施設に関する基本的な知識に関する講座です。 講師：齋藤 弘毅氏(株式会社介護施設研究所) 定員：20名 会場：関前コミュニティセンター 参加費：無料 持ち物：筆記用具、飲み物 申込方法：電話にて	桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-36-5133 桜堤 1-9-9

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和8年9月1日発行

