12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	気分転換・リラックス	講演会・勉強会
お茶を飲みながら、ゆっくり懇談。	身体を動かしてリフレッシュ。ちょっとした気分転換に。	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
12月5日（土） ① 13時～14時30分 （開場12時30分より） ② 14時45分 ～15時30分	「家族介護者の集い」 ① 講演会「脳科学から見た認知症」 講師：恩蔵 絢子氏（脳科学者） ② 介護者同士、認知症のある方同士の情報交換会 定員：120名 会場：武蔵野市役所８階811会議室 参加費：無料 申込み：12月４日（金）までに電話、 または右記の申込みフォームから → → →	武蔵野市役所 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
12月6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２名まで 会場：吉祥寺東コミュニティセンター ホール 共催：暮らしの保健室mini実行委員会 参加費：100円（お茶代） 申込方法：電話にて	ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0312 吉祥寺南町４-25-５
12月11日（金） 14時～15時30分	十色カフェ「認知症Cafe」 ピアノ演奏を聴きながら、和やかな雰囲気で介護や高齢者の生活に関する情報交換ができる場所です。 講師：同センター職員 定員：15名（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

武蔵野市高齢者支援課 ☎０４２２－６０-１８４６

裏面もあります

12月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
12 月 12 日（土） 10 時～11 時 30 分	「介護家族のひろば・ちょこっと相談」 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？ オブザーバー：酒井陽子氏（三鷹武蔵野社会福祉士会）定員：20 名（申込順）会場：くるみの木 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
12 月 24 日（木） 13 時 30 分～14 時	「クリスマスジャズコンサート」～認知症カフェ～ ジャズと喫茶で楽しい時間を過ごしませんか？ 認知症ミニ講座があります。 定員：20 名程度　会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：100 円（お茶代） 申込方法：前日までに電話で	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
12 月 26 日（土） 13 時 30 分～15 時 30 分	介護家族「かふぇ　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ご一緒でも、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 12 月１日発行

