

10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
 10月3日(土) 13時30分～14時30分	ほっとカフェ 「いつまでも元気に歩く！A」 歩行解説と福祉用具 体験会」 定員：20名(申込順) 会場：ぐっどういる境南2階 山桃 参加費：無料 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
  10月9日(金) 14時～15時30分	『十色 Café』 「アートリップ～名画を鑑賞しながら皆と自由に 語りませんか？」 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？今月は皆と一緒に アートを鑑賞しながら意見交換します。 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
 10月10日(土) 10時～11時30分	介護家族のひろば 介護にまつわる悩み、心配、疑問など、アドバイザ ーと一緒に考えませんか。定員：20名(申込順) 講師：酒井陽子(三鷹武蔵野社会福祉士会)	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17
 10月17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

10月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 10月20日(火) 13時30分～15時	ふらっとカフェ「健康トレーニングで疲れにくい身体をつくろう！」 身体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか？ 講師：清水 奈々氏（健康運動指導士） 定員：15名程度 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申込み方法：前日までに電話で ※動きやすい服装でお越しください。	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
 10月22日(木) 13時30分～15時	家族介護者教室だんだん畑 「災害時の備えについて」 医療の面から災害時の備えについて考えます。 講師：武蔵野市役所 健康課職員 定員：15名（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 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
 10月24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
  10月28日(水) 13時～15時	カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ 「在宅介護の限界は？ケアマネジャーの視点から」 講師：松原 友子氏 （すみれ居宅介護支援事業所主任ケアマネジャー） 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	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
  10月31日(土) 11時～13時30分	カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ 認知症カフェ「知っておきたい認知症のこと」 内容・認知症カフェ ・認知症講演会 11時～12時 「知っておきたい認知症のこと～もの忘れとの違いから予防・治療まで」 講師：谷口さやか（むさしの共立診療所医師） 定員：30名程度 会場：高齢者総合センター1階市民交流スペース 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で	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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和8年 10月1日発行

