

6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
 6月1日(土) 13時30分～14時30分	「ほっとカフェ」 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：100円(飲み物代) 申込方法：電話にて	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
 6月2日(日) 13時30分～16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・元有料ホーム施設長) 定員：個別相談は4名まで(申込順) 会場：吉祥寺東コミュニティセンター ホール 参加費：100円 申込み方法：電話にて	ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0311 吉祥寺南町4-25-5
 6月6日(木) 13時30分～15時	「ふらっとカフェ」 理学療法士が解説！「介護における腰痛予防」 在宅での介護の簡単なコツを学びませんか？ 講師：原陽子氏(武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター) 定員：10名程度 会場：吉祥寺ホーム会議室 参加費：無料 申込み方法：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
 6月8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 申込み方法：前日までに電話で	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17
 6月12日(水) 14時～15時	さくらちゃんの介護教室 ～「在宅介護・地域包括支援センターについて」～ 当センターについて詳しくお伝えします。 定員：20名 会場：市民会館(第2学習室) 参加費：無料 申し込み方法：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

裏面もあります

6月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 6月14日(金) 14時～15時30分	十色カフェ ピアノ演奏を聴きながら、日頃の介護の悩みや心配事などみんなで共有しながら気軽に相談しませんか？ 定員：15名まで(申込順) 会場：同センター 参加費：100円(お茶代) 申込み方法：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
 6月15日(土) ・13時30分～15時(親の家) ・13時30分～14時(Zoom)	「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。Zoomでの開催も始めました。 定員：8名(申込順) 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 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-18
 6月21日(金) ① 13時30分～14時 ② 14時15分～14時45分	ゆとりえ家族介護者個別相談会 介護に悩まれているご家族の相談会。日頃の悩みや不安を話し合います。 講師：松田寿枝氏(看護師) 定員：①、②とも各1名(申込順) 参加費：無料 会場：ゆとりえでの対面 or オンライン(ZOOM) 申込方法：電話もしくはメールで yutorie@fuku-musashino.or.jp	ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0311 吉祥寺南町4-25-5
 6月27日(木) 13時30分～15時	だんだん畑「健康作りに必要な栄養と食事について～簡単なレンジで出来る献立を学ぶ～」 冷凍食品を活用したレンジで出来る献立を実際に調理して試食してみましょう。 講師：管理栄養士(武蔵野市) 定員：10名程度 会場：同センター集會室 参加費：無料 申し込み方法：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
 6月27日(木) 13時30分～14時30分	ほっとタイム 「ココロも体も元気になるたまヨガ part2」 年齢にかかわらず「ココロも体も元気にする」自分でできる！プチヨガ教室です。 講師：福田珠見(ヨーガ療法士) 定員：10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 ※ズボン着用(ストッキングは不可) 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

