

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3日(土) 13時30分～14時30分	ほっとカフェ「防災講演会」 いつ発生してもおかしくないと言われている災害について一緒に学び、考えてみませんか？ 講師：武蔵野市防災課職員 定員：10名(申込順) 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 申し込み方法：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
 9月15日(木) 14時～16時30分	さくらんぼ「介護者のリフレッシュ①」 ～フラワーアレンジメントや寄せ植えを楽しみましょう！～ 花や土に触れあい、日々の疲れを癒しましょう。 定員：5名(申込順) 会場：1Fふれあいスペース・園庭 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	さくらえん ☎0422-51-5550 桜堤2-8-31
 9月16日(金) ① 13時30分～14時 ② 14時15分～14時45分	『ゆとりえオンライン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オンライン(Zoom)で話し合います。 ※匿名、映像無しも可 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 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
 9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。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 申し込み方法：電話にて	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-18
 9月22日(木) 13時30分～15時	介護者教室だんだん畑「フレイル予防～運動編～」 運動機能のフレイルと具体的な予防策について考えます。 講師：原陽子氏(住宅改修・福祉用具相談支援センター職員) 定員：10名(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

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

開催日時	内容	連絡先
 9月24日(土) 13時30分～14時30分	認知症カフェ「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？ 定員：10名 会場：ゆとりえ1階デイルーム東側 参加費：無料	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30日(金) 14時～15時	さくらちゃんの介護教室～「防災について」 高齢者のいる世帯で避難する時、どのような備えが必要か学びましょう。 講師：武蔵野市防災課職員 定員：10名 会場：サンヴァリエ桜堤1号棟集会所 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
 9月30日(金) 13時30分～15時	みどりの輪 『介護保険サービスを知ろう！「デイサービス編」』 デイサービスってどんなところ？疑問・質問に答えます。 講師：富田 尚美氏（高齢者総合センターデイサービスセンター センター長） 定員：15名 会場：同センター3階講義室 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	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4年9月1日発行

裏面

マスクの着用、手指消毒👐にご協力ください

