

2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、ゆったり憩い

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 |
|--|--|---|
|  2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 |
|  2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。 カンセラー：松田寿枝氏(看護師) 定員：個別相談は3名まで 会場：吉祥寺東コミュニティセンター ホール 参加費：100円(茶菓子代) 申込方法：電話にて | ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0311 吉祥寺南町4-25-5 |
|  2月8日(土) 10時～11時30分 | 「介護家族のひろば」 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。 講師：酒井 陽子氏(三鷹武蔵野社会福祉士会) 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 |
|  2月14日(金) 14時～15時30分 | 家族介護サロン 十色 Café 「ピアニスト坂東翔一郎さんの『はあとふる』なピアノを聴きながら」 地域の方のピアノ演奏を聴きながら、ゆったりとした時間を過ごしませんか。 定員：15名(申込順) 会場：同センター 参加費：100円 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 |
|  2月15日(土) 13時30分～15時30分 | 家族介護者教室さくらんぼ 「介護者のリフレッシュ③」～スワッグを作ろう～ 手作りしたスワッグをご自宅に飾って癒しの空間を作りませんか？ 定員：5名(申込順) 会場：同施設ふれあいスペース 参加費：無料 申込方法：電話にて | さくらえん ☎0422-51-5550 桜堤2-8-31 |

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

裏面もあります

2月の家族介護支援プログラム

| 開催日時 | 内容 | 連絡先 |
|--|---|---|
|  2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) 会場：親の家 参加費：無料 申込方法：Zoom 希望の方は、1週間前に事業所まで問い合わせください。 | デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-18 |
|  2月15日(土) 13時30分～15時 | 介護者教室 ふらっとカフェ 「今年度のモヤモヤを皆さんと話そう！」 普段話せない介護のモヤモヤを吐き出して、スッキリしませんか？ 定員：10名程度 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 デイサービスセンター ☎0422-20-0886 吉祥寺北町2-9-2 |
|  2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対面、またはオンライン(Zoom)で話合います。*オンラインの場合は匿名、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 |
|  2月27日(木) 13時～15時 | カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ 「最期まで家で看ることはできるの？」 講師：永井裕美子氏(STAY訪問看護ステーション代表取締役・看護師) 定員：10名(申込順) 会場：同センター 会議室 参加費：無料 申込方法：窓口もしくは電話で | 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 中町2-15-14(仮施設) |
|  2月27日(木) 13時30分～15時 | 介護者教室～だんだん畑～ 「転びにくい体づくりを学ぶ」 転倒しにくい体の動かし方や体作り、移転当時の介助方法を知ろう。 講師：前床 剛氏(武蔵野陽和会病院 理学療法士) 定員：10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 *動きやすい服装で | 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 |

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

裏面

令和7年2月発行

