8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 ★★★★★

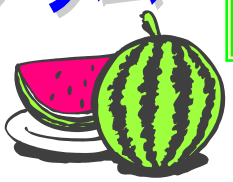
サロン・交流会	気分転換・リラックス	講演会・勉強会
お茶を飲みながら、ゆっくり懇談。	身体を動かしてリフレッシュ。ちょっとした気分転換に。	介護に関する知識や技術を身に付けます。

開催日時	内容	連絡先
８月２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（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
８月３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） 定員：個別相談は３名まで（申込順） 会場：本宿コミュニティセンターこぶし 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
８月８日（金） 14 時～15 時 30 分	『十色 Café』 民族楽器の音色を聴きながら、ゆったりとした時間を過ごしませんか。 定員：15 名程度（申込順） 会場：同センター　参加費：100 円 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
８月９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） 定員：20 名（申し込み順）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

武蔵野市高齢者支援課☎　0422-60-1846

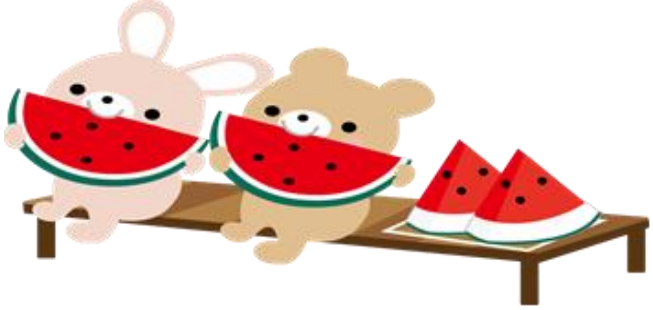
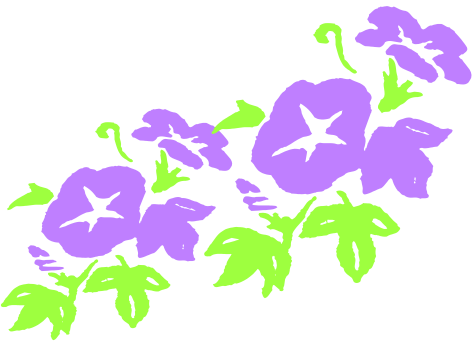
裏面もあります

8月の家族介護支援プログラム



裏面

開催日時	内容	連絡先
８月 19 日（火） 14 時～16 時	「介護者のリフレッシュ② ～マーブルクレヨンづくり～」 マーブルクレヨンづくりの体験を通し、日々の介護疲れをリフレッシュしませんか？ 講師：ＣＯＱＵＩＹＵ　廣松様 定員：親子 10 組 20 名（申込順）会場：同センター 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 さくらえん ☎0422-51-5550（代表） 桜堤２－８-31
８月 23 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７年８月１日発行