

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4日（木） 14時～16時	「介護者のリフレッシュ③ ～フラワーアレンジメントを楽しもう～ フラワーアレンジメント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：花蔵 有川氏 定員：5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
 9月6日（土） 13時30分～14時30分	『ほっとカフェ』 「スウェーデンからの贈り物 タクティールケア」 皮膚の驚くべきパワーとオキシトシンの分泌により様々な心と体の不調の改善を感じてみませんか？ 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2階 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12日（金） 14時～15時30分	『十色 Café』 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？和やかな雰囲気での介護に関する情報交換やミニ講座を実施します。 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
 9月20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） 会場：親の家 3階会議室 参加費：無料 申込方法：前日までに電話で 申込方法：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

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25日（木） 13時～15時	カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ みんなで排泄ケアの悩みや苦勞について話しませんか？専門家から解決のヒントをもらいましょう。 講師： 牧野美奈子氏（NPO 法人コンチネンス協会） 定員： 10名（申込順） 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 （定員を超えた場合新規の方優先）	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 ※新しくなった建物で行います ✨
 9月25日（木） 14時～15時30分	介護者教室だんだん畑 「認知症について」 認知症は誰もがなり得る病気です。正しく知って理解しましょう。 講師： 菅 朋江氏（認知症予防財団 相談員） 定員： 15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	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
  9月27日（土） 13時～15時	認知症カフェ～カフェ♡君の名は～ 「看護小規模多機能型居宅サービスについて」 認知症の方や介護者の方の交流と情報共有の場所です。今回は講座と季節の歌やピアノ演奏があります。 講師： 外池 永尚氏（むさしのケアセンター） 会場： ゆとりえ1階デイルーム 参加費： 200円（茶菓子代）	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

武蔵野市高齢者支援課 ☎0422-60-1846

令和7年9月1日発行

裏面

