

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
 2月 1日（日） 13時30分～16時30分	<p>「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。 ガンセラー：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</p>	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 7日（土） 13時30分～14時30分	<p>「ほっとカフェ」「もしもの時も安心！看多機サービスの役割を知って在宅介護に備えよう」 講師：むさしのケアセンター センター長 外池 永尚氏 定員：20名程度 会場：ぐっどういる境南2F 山桃 参加費：無料 申込方法：電話にて</p>	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 13日（金） 14時～15時30分	<p>『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</p>	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 14日（土） 10時～11時30分	<p>「介護家族のひろば・ちょっと相談」 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（三鷹武藏野社会福祉士会）定員：20名（申込順）会場：くるみの木 参加費：無料</p>	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町 3-25-17
 2月 16日（月） 14時～16時	<p>家族介護者教室さくらんぼ 「介護者のリフレッシュ⑥」 ~アロマバームづくり~ アロマバームづくり体験で介護疲れを癒し、心のリフレッシュを図りましょう！ 定員：10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</p>	さくらえん ☎0422-51-5550 桜堤 2-8-31

武藏野市高齢者支援課 ☎ 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 20日（金） 13時30分～15時	<p>介護者教室 ふらっとカフェ 「誰かに聞いてもらいたい！話すだけでスッキリ」 介護の悩みや困っている事をみんなで話しませんか？デイサービスの見学会もあります。 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</p>	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（土） 13時30分～15時	<p>「よりぬ 親の家」 日頃の介護にまつわる悩みや疑問など、一緒におしゃべりませんか？ 定員：8名（申込順） 会場：親の家 参加費：無料 申込方法：電話にて（出来れば前日までに）</p>	デイサービスセンター 親の家 ☎0422-55-0509 八幡町3-4-18
 2月 25日（水） 13時30分～15時	<p>ほっとタイム 「知って安心、薬との付き合い方～正しい知識で自分を守る」 講師：儘田 達也氏（クリエイト薬局JR武藏境西店） 定員：10名（申込順） 会場：テンミリオンハウス 参加費：無料 申込方法：電話にて 共催：テンミリオンハウス花時計 武藏野赤十字在宅介護・地域包括支援センター</p>	テンミリオンハウス花時計 ☎0422-32-8323 境南町2-25-3
  2月 26日（木） 13時～15時	<p>カイゴの話～学びと食とおしゃべりと～ 「認知症カフェ～みんなで話そう認知症～」 認知症が気になる、関心がある方、介護者、他、お気軽にお越しください。 定員：10名程度 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</p>	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
  2月 26日（木） 13時30分～15時	<p>介護者教室～だんだん畑～ 「フレイル予防」 体力、筋力の低下を防ぐための食生活や運動の工夫を学びます。 講師：三田村 聰史氏 （武藏野陽和会病院 理学療法士） 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 持ち物：タオル *動きやすい服装で</p>	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

武藏野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

令和8年2月発行

裏面

