

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	「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 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7日(土) 13時30分～14時30分	「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	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	『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？和やかな雰囲気の中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	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	「介護家族のひろば・ちょこっと相談」 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(三鷹武蔵野社会福祉士会) 定員：20名(申込順) 会場：くるみの木 参加費：無料	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	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	さくらえん ☎0422-51-5550 桜堤 2-8-31

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	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	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	「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？ 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)	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	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武蔵境西店) 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 武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター	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	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	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	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 聡史氏 (武蔵野陽和会病院 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 <u>持ち物：タオル</u> ＊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

令和8年2月発行



裏面