

# 家族介護者交流マップ

家族を介護されている方が不安や悩みをお話したり、情報交換などをする場所です。

※開催日時が変更になることがあります。詳細は各施設にお問い合わせください。

問い合わせ 武蔵野市高齢者支援課 (☎0422-60-1846)

令和7年4月作成

## サロン・交流会



日頃の悩みや体験  
談を介護者同士で  
ゆっくり懇談。

## リフレッシュ



軽い運動をして、  
ちょっとした気分  
転換。

## 講演会・勉強会



介護に関する知識  
や技術を身に付け  
ます。

### ●不定期 年4回程度開催 14:00～15:00

#### 『さくらちゃんの介護教室』

家族介護支援に関する講演会、ミニ講座、  
家族介護者同士の情報交換やおしゃべりする会です。

【連絡先】  
桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター  
武蔵野市桜堤1-9-9  
☎ 0422-36-5133



桜堤ケアハウス  
在宅介護・地域包括支援センター

### ●不定期 年6回程度開催

#### 『さくらんぼ』

介護者の癒しの場として気軽にお立ち寄りください。  
介護者のみなさんのリフレッシュや、介護に役立つ情報を  
積極的に発信します。

【連絡先】  
さくらえん  
武蔵野市桜堤2-8-31  
☎ 0422-51-5550



### ●毎月第1土曜日 13:30～14:30 (令和7年5月及び令和8年1月は第2土曜日開催)

#### 『ほっとカフェ』

語り合える、リフレッシュできる、のんびりできる居場所  
です。  
ご本人・お友達などを誘って一緒にいらして下さい！

【連絡先】  
デイサービスセンターぐっどういる境南  
武蔵野市境南町3-25-4  
☎ 0422-32-6608

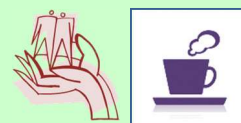


### ●毎月第3土曜日 13:30～15:00

#### 『より処 親の家』～「本音」で語りあえる～

日頃の介護の悩み・工夫・知恵や疑問など家族を介護し  
ている方がどのようなことでも「本音で」おしゃべりでき、今  
日から明日から介護に元気が生まれる場、それが「より処  
親の家」です。専門家のアドバイスや情報提供も受けられ  
ます。Zoomでの参加も受け付けております。(13:30～14:  
00)お申し込みは1週間前に下記のアドレスにご連絡くださ  
い。http://ds@oyanole.jp

【連絡先】  
デイサービスセンター親の家  
武蔵野市八幡町3-4-18  
☎ 0422-55-0509



- 在宅介護・地域包括支援センター  
(=担当区域の境界線)
- ☆ 認知症対応型デイサービスセンター
- ★ デイサービスセンター
- コミュニティセンター
- テンミリオンハウス
- ◎ 武蔵野市役所

### ●不定期 年3回程度開催

#### 『ほっとタイム』

衣食住をテーマに家族介護者が「いつの時代も生き活きと」  
暮らすための工夫を学ぶ講座です。

【連絡先】  
武蔵野赤十字在宅介護・地域包括支援センター  
武蔵野市境南町1-26-1  
☎ 0422-32-3155  
テンミリオンハウス花時計  
武蔵野市境南町2-25-3  
☎ 0422-32-8323



### ●不定期 年4回開催 13:00～15:00

#### 『カイゴの話』～学びと食とおしゃべりと～

「講義」「試食」「情報交換」3本立ての、五感を刺激する介  
護者教室です！介護者の皆様が主体的に参加できる取り  
組みを通して、ワクワクと癒しをお届けします。

【連絡先】  
高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター  
武蔵野市緑町2-4-1 ☎ 0422-51-1974  
※大規模改修工事の為、R7年7月頃まで仮施設(中町 2-15-14)に  
移転中です。

高齢者総合センター  
在宅介護・地域包括支援センター



市役所  
地域包括支援センター

### ●毎月第4木曜日 13:30～15:00(時間変更の場合あり)

#### 介護者教室『だんだん畑』

介護についてみんなで考えながら、だんだんつながって  
いきましょう。

【連絡先】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  
武蔵野市吉祥寺北町2-9-2  
☎ 0422-20-0847



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

### ●偶数月第2土曜日 10:00～11:30

#### 『介護家族のひろば』

介護にまつわる悩み、心配、疑問など、アドバイザーの方  
と一緒に考えていきましょう。

【連絡先】  
テンミリオンハウスくるみの木  
武蔵野市中町3-25-17  
☎ 0422-38-7552



### ●奇数月第4土曜日(年6回) 13:00～15:00

#### 『カフェ♥君の名は』

ピアノの演奏を聴きながら、歌・おしゃべりを楽しみません  
か？認知症や介護の悩みなど、ご相談できます。

【連絡先】  
ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター  
武蔵野市吉祥寺南町4-25-5  
☎ 0422-72-0313



ゆとりえ  
在宅介護・地域包括支援センター

### ●偶数月第1日曜日(変更の場合あり) 13:30～16:30

#### 『暮らしの保健室 mini』

医療・介護・健康について気軽に相談できる場です。  
グループでの交流の他、看護師との個別相談も受けられ  
ます。吉祥寺東コミセンと本宿コミセンにて交互に開催し  
ます。運営：暮らしの保健室 mini 実行委員会

【連絡先】ゆとりえデイサービスセンター  
武蔵野市吉祥寺南町4-25-5  
☎ 0422-72-0311 yutorie@fuku-musashino.or.jp

