



3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



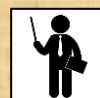
お茶を飲みながら、ゆっくり懇談。

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
 3月7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名程度 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：100円(飲み物代) 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
  3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？和やかな雰囲気です。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
 3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

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

裏面もあります

3月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 3月21日(土) 13時～15時	介護者教室 カフェ♡君の名は 認知症の方や介護者の方の交流と情報共有の場所 です。ピアノ演奏を聴きながら日頃の悩みなどお話し しませんか？ 定員：20名 会場：ゆとりえ1階デイルーム 参加費：200円(お茶菓子代) 申込方法：直接会場へお越しください。	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 共催：南町福祉の会
 3月26日(木) 13時30分～15時	介護者教室～だんだん畑～ 「介護技術を学ぶ」 起き上がり、車いすへの移乗、歩行介助、段差昇降 の介助を学びます。 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：前日までに電話で	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
 3月28日(土) 13時30分～15時30分	介護家族「かふえ 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3月発行)

