

8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



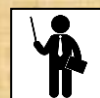
お茶を飲みながら、
ゆっくり懇談。

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
 8月1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（申込順） 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 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
 8月2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（申込順） 会場：吉祥寺東コミュニティセンターホール 参加費：100円 申し込み方法：電話にて	ゆとりえ デイサービスセンター ☎0422-72-0312 吉祥寺南町4-25-5
 8月8日（土） 10時～11時30分	介護家族のひろば 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？ 講師：酒井 陽子氏（三鷹武蔵野社会福祉士会） 定員：20名（申し込み順） 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
 8月22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

裏面もあります



8月の家族介護支援プログラム



開催日時	内容	連絡先
 8月24日(月) 14時～16時	介護者のリフレッシュ「アロマバーム作り～肌に優しい保湿バームを作ろう～」 アロマバーム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：三鷹市の福祉をすすめる女性の会「陽だまり」 定員：10名(申込順) 会場：同センター(ふれあいスペース) 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

武蔵野市高齢者支援課 ☎ 0422-60-1846

裏面

令和8年8月1日発行

