

6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
 6月6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
 6月7日(日) 13時30分～15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。 カンセラー：松田寿枝氏(看護師・元有料ホーム施設長) 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(お茶代) 申込み方法：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
 6月9日(火) 14時～15時	さくらちゃんの介護者教室「今から備えておきたい介護施設の基礎知識」 施設の選び方のポイントやタイミングに関して学びましょう。 講師：齋藤弘毅氏(株式会社介護施設研究所) 定員：20名 会場：サンヴァリエ桜堤中央集会所 参加費：無料 持ち物：筆記用具、飲み物 申込方法：電話にて	桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター ☎0422-36-5133 桜堤1-9-9
 6月12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みんなで共有しながら気軽に相談しませんか？ 6月は栄養がテーマです。 定員：15名程度(申込順) 会場：同センター 参加費：100円 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
  6月13日(土) 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：UR 緑町パークタウン集会所 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

6月の家族介護支援プログラム

裏面

開催日時	内容	連絡先
 6月13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 申込み方法：前日までに電話で	テンミリオンハウス くるみの木 ☎0422-38-7552 中町3-25-17
 6月20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
 6月25日(木) 13時分～15時	ほっとタイム 「ココロも体も元気になるたまヨガ教室 Part 4」 講師：福田 珠見氏（ヨーガ療法士） 定員：10名（申込順） 会場：同テンミリオンハウス 参加費：無料 申込方法：電話にて 持ち物：タオル、手ぬぐい（大）、ズボン着用（ストッキング不可） 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
 6月25日(木) 13時30分～15時	だんだん畑「成年後見制度の基本」 成年後見制度とは？任意後見と何が違うの？成年後見制度の基本ついて学びましょう。 講師：武蔵野市福祉公社 権利擁護センター職員 定員：15名程度 会場：吉祥寺ホーム集会室 参加費：無料 申し込み方法：電話にて	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
 6月27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

令和8年 6月発行

