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８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をする会です。

【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

●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。

【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

●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

高齢者総合センター
在宅介護・地域包括支援センター

●毎月第4木曜日 13:30～15:00(**日時**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

●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9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

●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

武蔵野赤十字
在宅介護・地域包括支援センター

●毎月　第2金曜日　14:00～15:30
『十色 Cafe』
介護と認知症の“ちょっと相談”ができる憩いの場。お茶を飲みながら情報交換や相談ができ、ミニ講座も楽しめる、誰でも安心して立ち寄れるカフェです。

【連絡先】
吉祥寺本町在宅介護・
地域包括支援センター
武蔵野市吉祥寺本町4－20－13
☎ 0422－23－1213

吉祥寺本町
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）13:30～15:30
『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
☎ 0422－72－0312
yutorie-day@fuku-musashino.or.jp