

# 家族介護教室 **みどりの輪**

今、介護をしている人、以前介護をしていた人、これから始まる人、自分のこととして勉強したい人など、どなたも気軽にご参加いただける会です。講演会や勉強会を通して情報交換をしませんか？お茶を飲みながら、のんびりできる居場所も開催しています。お気軽にご参加ください。

日時：毎月第4金曜日 13:30～15:00  
(8月はお休み)

場所：高齢者総合センター1Fダイルーム

## 今年度の予定

5月24日(金):有料老人ホームって  
どんなかんじ?!

7月26日(金):もっと知りたい!薬のこと

9月27日(金):市外でも使える!高齢者施設(施設見学)

11月22日(金):自分をいたわるセルフケア

1月24日(金):とっても大事な排泄のはなし

3月27日(金):おいしく楽しくクッキング!(料理教室)

☆日時や場所、内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

お気軽にどうぞ!

## みどりのわ カフェ



4月26日(金)

6月28日(金)

10月25日(金)

2月28日(金)

特別開催

土曜サロン  
12月7日(土)

お茶を飲みながら、情報交換できる場です。  
新しい知り合いも増えるチャンス!

武蔵野市立高齢者総合センター  
在宅介護支援センター・地域包括支援センター

☎0422-51-1974 FAX 0422-51-1982