12月の介護者家族会・認知症介護者家族会

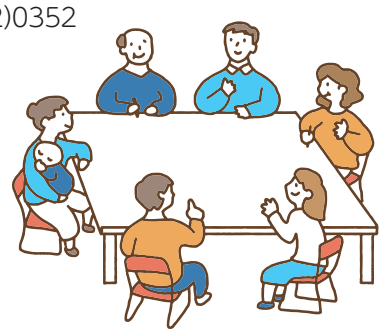
高齢や認知症のご家族を介護している方、介護していた方同士が、介護の悩みを語り合い、情報交換する場です。介護のために参加が難しい方は、ご相談ください。

日時・会場等 右表のとおり

対 区内在住の方

申 ▶①～⑧⑩は当日直接、会場へ(入退場自由)。▶⑨は11月27日㈮から電話かファックス(11面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着15名。新宿区ホームページ(**右**二次元コード)からも申し込めます。

問 高齢者支援課高齢者相談第二係☎(5273)4594・FAX(5272)0352



	グループ名	開催日時	会場
介護者家族会	①四谷の会	12月3日㈭ 午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10-16)
	②大久保・あった会	12月8日㈫ 午後1時30分～3時30分	大久保地域センター (大久保2-12-7)
	③わきあいあい	12月9日㈬ 午後1時30分～3時30分	若松地域センター (若松町12-6)
	④ひととき	12月15日㈫ 午後1時30分～3時30分	北新宿特別養護老人ホーム (かしわ苑、北新宿3-27-6)
	⑤かずら会	12月18日㈮ 午後1時30分～3時30分	落合第二高齢者総合相談センター (上落合2-22-19、キャンパスエール上落合2階)
	⑥いっぷくの会	12月19日㈯ 午後1時30分～3時30分	聖母ホーム (中落合2-5-21)
	⑦フレンズ	12月22日㈫ 午後2時30分～4時30分	▶牛込保健センター等複合施設(弁天町50) ▶ささえーる 薬王寺(市谷薬王寺町20-40) ※いずれも同じ内容です。
認知症介護者家族会	⑧木曜日の会	12月10日㈭ 午後1時30分～3時30分	百人町地域交流館 (百人町2-18-21)
	⑨金曜日の会	12月11日㈮ 午後1時30分～3時30分 ※学習会「ケアマネジャーとの上手な付き合い方」を開催します。	牛込保健センター等複合施設
	⑩水曜日の会	12月16日㈬ 午前10時30分～12時	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)

高田馬場地域交流館の催し

①眼(がん)トレ&目まわりケア

日 12月12日㈯午後3時～4時10分

内 認知症予防と動体視力アップのための目を動かすトレーニング

②お試しアトム・ミュージック

日 12月19日㈯午前10時～12時

内 ウクレレの体験

持 お持ちの方はウクレレ(貸し出しあり)



共通事項

対 区内在住の60歳以上、▶①15名、▶②10名

申 ▶①は12月2日㈬～11日㈮、▶②は12月2日㈬～18日㈮に電話または直接、問合せ先へ。先着順。参加には利用証の作成が必要です。

場 問 同館(高田馬場1-4-17)☎(3200)5816(午前9時～午後6時)

ささえーる 中落合の講座

冬の元気アップ食事術

日 令和9年1月12日㈫、2月16日㈫午前10時～12時、全2回

内 料理を通じたボランティア活動と地域の居場所づくり

対 区内在住・在勤・在学の方、各8名

申 令和9年1月4日㈰までに電話で問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。



場 問 同館(中落合1-7-1)☎(3565)6375(日曜日、年末年始を除く午前9時～午後6時)

ささえーる 薬王寺の講座

ささえーる歌声広場

日 12月22日㈫午前10時～11時30分

内 ハミングや歌による嚥下(えんげ)機能等の促進とリズム活動を通した身体機能のトレーニング



ストレッチ3B(さんびー)体操

日 12月25日㈮午後1時30分～3時

内 ボール・ベル・ベルター(3B)の補助具を使い、音楽に合わせてストレッチ

共通事項

対 区内在住の60歳以上、各20名

申 12月9日㈬までに電話または直接、問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

場 問 同館(市谷薬王寺町20-40)☎(3353)2333(土・日曜日、年末年始を除く午前9時～午後6時)

角筈地域センターまつり「わいわい広場」

日 12月6日㈰午前10時30分～午後3時

内 模擬店(綿あめ、焼き芋、中華まん)、リサイクル本フェア、スタンプラリーほか

場 問 同センター(西新宿4-33-7)☎(3377)1373

●会場に行政相談所を開設

行政相談委員が国の行政全般に関する苦情・相談に無料で応じます。当日直接、同センターへおいでください。

問 区政情報課広聴係☎(5273)4065