



在宅介護・地域包括支援センター ってどんなところ？

高齢者の在宅介護に関する相談を受け、
情報提供、必要な機関への連絡・調整を行うところです。
市内に6か所開設されています。



具体的にどんな相談ができるの？

例えばこんなことが相談できます。

- ・介護保険サービスを利用したい
- ・どのような介護サービスがあるか知りたい
- ・市独自の高齢者サービスのことを知りたい
- ・頼れる人がおらず心配なため今後のことを相談したい
- ・地域で参加できそうな通いの場が知りたい
- ・近所に心配な高齢者がいるので、関わってほしい



相談するためには、センターに行かなければいけないの？

来所による相談のほか電話でも相談できます。
また、必要に応じてご自宅へ訪問します。



在宅介護・地域包括支援センターは
高齢者の地域の相談窓口です！



2月
開催

いきいき健康 地域プロジェクト

楽しく！元気に！ 長生き！！



地域プロジェクトとは

お住まいの地域の在宅介護・地域包括支援センターでフレイル予防に取り組むイベントです。

ゆとりえ	☎0422-72-0313	吉祥寺ナーシングホーム	☎0422-20-0847
吉祥寺本町	☎0422-23-1213	桜堤ケアハウス	☎0422-36-5133
高齢者総合センター	☎0422-51-1974	武蔵野赤十字	☎0422-32-3155

[申込み・お問い合わせ] ※事前申込みが必要です。

武蔵野市高齢者支援課

TEL 0422-60-1846 FAX 0422-51-9218

申込はこちら



2月にフレイル予防のための地域プロジェクトを行います!

コロナ禍による外出自粛をきっかけに、体力や気力が落ちてフレイル(虚弱)になっていませんか?

季刊むさしの

フレイルについて詳しく知りたい方は
こちらから



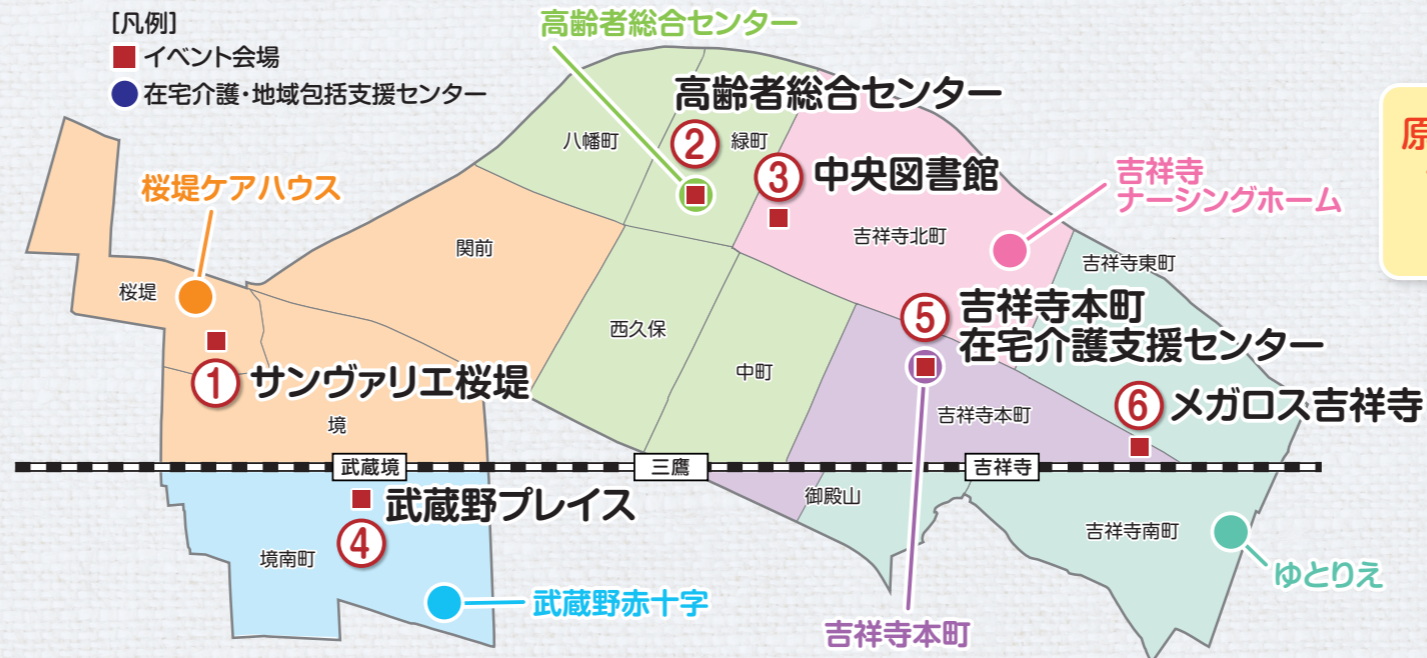
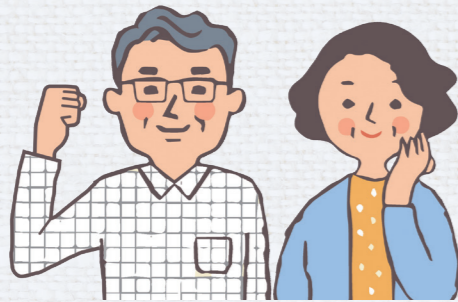
参加は1人1か所まで

申込み **1月15日(月)~**

(先着順・定員に達し次第受付終了)

申込み:高齢者支援課

☎0422-60-1846



原則60歳以上の方が対象です。
できる限りお住まいの地域の
イベントにご参加ください。

飲み物、タオル、
筆記用具を
お持ちください。



1 桜堤ケアハウス

在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア: 関前、境、桜堤

楽しくみんなでフレイル予防 ~いつまでも健康に~

鍼灸院・整骨院院長による体操と、
小物(がまぐちキーホルダー)づくりを行います。

日時 2月13日(火) 午後2時~3時30分
会場 サンヴァリエ桜堤 中央集会所
(桜堤1-3 サンヴァリエ桜堤25号棟北)
講師 つつじ鍼灸院・整骨院 院長 仲山 浩二氏
定員 20名 備考 動きやすい服装でお越しください。



2 高齢者総合センター

在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア: 中町、西久保、緑町、八幡町

お口の健康と若さを保って人生100年をデザインしよう!

前半:健康チェック(ベジチェック・血管年齢測定)
後半:歯科衛生士による講座

日時 2月22日(木) 午後1時30分~3時30分
会場 高齢者総合センター 3階講義室(緑町2-4-1)
講師 公益社団法人日本歯科衛生士会
元常務理事 歯科衛生士 染谷 眞喜子氏
定員 20名 備考 動きやすい服装でお越しください。
協力 明治安田生命保険相互会社



3 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

担当エリア: 吉祥寺北町

歯科×栄養の健康づくり

「食べること」をおろそかにしていませんか?
それぞれの講師から健康増進のために今日からできる
'ちょっとした工夫' の話をします。

日時 2月1日(木) 午前10時30分~正午
会場 中央図書館 3階視聴覚ホール(吉祥寺北町4-8-3)
講師 ①かまち歯科 歯科医 蒲池 史郎氏
②武蔵野市健康課管理栄養士
定員 30名



4 武蔵野赤十字

在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア: 境南町

つながる! 境南キャラバン

「地域につながる」「健康につながる」フレイル予防運動と
健康チェック、耳のきこえと補聴器の上手な活用の講座です。

日時 2月6日(火) 午後1時30分~3時30分
会場 武蔵野プレイス 4階フォーラム(境南町2-3-18)
講師 ①メディカルフィットネスクラブ武蔵境 健康運動指導士 小山 久江氏
②[一社]日本補聴器販売店協会加盟店認定補聴器技能者 平野 幸生氏
定員 25名 備考 動きやすい服装でお越しください。
協力 明治安田生命保険相互会社



5 吉祥寺本町

在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア: 吉祥寺本町、御殿山2丁目

楽しく学べる栄養講座 ~おいしく食べて健康チェック~

美味しく食べて健康チェック。血管年齢とベジチェックを行い
その後に管理栄養士のお話を聞く講座です。

日時 2月15日(木) 午前10時~11時30分
会場 吉祥寺本町在宅介護支援センター(吉祥寺本町4-20-13)
講師 武蔵野市健康課管理栄養士
定員 15名 備考 動きやすい服装でお越しください。
協力 明治安田生命保険相互会社



6 ゆとりえ

在宅介護・地域包括支援センター

担当エリア: 吉祥寺東町、吉祥寺南町、御殿山1丁目

健脚を手に入れよう ~今日からできるフレイル予防~

栄養と運動はどんな関係? フレイルにならない体づくりってどうやるの?
自宅でもできる筋力アップの体操を実際に行います。

日時 2月16日(金) ①午前10時~11時30分 ②午後1時30分~3時
会場 メガロス吉祥寺店(吉祥寺本町1-37-8 KM吉祥寺ビル)
講師 ①メガロス吉祥寺 介護予防運動指導員 長谷川 亮氏
②メガロス吉祥寺 小野 祐貴氏
定員 各回20名
備考 上履きをお持ちください。動きやすい服装でお越しください。

