

練馬区

ようこそ！介護家族の会へ

介護家族の会は、家族の介護をする人が集まって、安心できる雰囲気の中で、悩みや不安を話すことができる場です。

自分だけじゃないことがわかり
気持ちが楽になりました

定期的に気持ちを吐き出すことで
介護を続けることができました



どなたでも大歓迎！

まずは、お近くの会に参加してみませんか？
会場は変更する場合がありますので、
参加される場合は各会に直接ご連絡ください。

最新の情報は区ホームページをご覧ください



1

木瓜の花（ぼけのはな） 認知症の人を支える家族の会

介護家族と看取りを終えた方や専門職が集います。その時の困りごとなどを話し合うことで本人や家族にとってより良い介護の方法を見つけましょう。



豊玉保健相談所

豊玉北5-15-19

練馬駅中央口から徒歩5分



第2金曜日

13:30～16:00



03-3992-8316

担当 中島



1,500円（年会費）

練馬

2

若年認知症ねりまの会 MARINE（マリネ）

若年認知症の本人・ご家族、専門職等が集い、知恵や工夫、制度の情報交換などを行っています。会員に対しては家族OBや専門職が相談に応じます。



区民・産業プラザなど

練馬1-17-1

練馬駅中央口から徒歩1分



第3又は4日曜日

14:00～16:00



marine2009.office@gmail.com

担当 小池



500円（年会費3,000円）

練馬

3

貫井いきまる

安心して自分の想いを話せる場です。思う存分話すことで、気持ちが楽になることがあります。人の話を聴いて気づくこともあるかもしれません。



中務橋区民センター（2階会議室2）

貫井1-9-1

中村橋駅北口から徒歩5分



第2金曜日

14:00～15:00



03-3577-8815

担当 中村橋地域包括支援センター



無料

練馬

4

小竹介護家族の会

介護家族の立場で、制度やストレス解消法など、いろいろなことを話題にして、密度の濃い情報交換と楽しくにぎやかな話し合いをしています。



小竹地域集会所

小竹町1-63-2

江古田駅北口から徒歩3分



第4火曜日

13:30～15:30



03-3994-7605

担当 大日向



無料

練馬

凡例



会場



日時




問合せ





会費


5 介護する家族の会 ルアナ

介護の悩みを抱える方と共に歩むことで、日々の苦勞を少しでも軽くしたい！「ルアナ」はそんな場所です。

 NPO・アクト練馬ふるしき
向山2-3-7
豊島園駅から徒歩9分

 第4火曜日
14:00～15:00


 03-5848-6788
担当 ねこの手相談情報ひろば


 100円

練馬


6 一笑会（いっしょうかい）

家族介護をしている男性同士が定期的集まり、日ごろの介護について情報交換する会です。一笑一若一怒一老の思いで介護の苦勞を話合しましょう。

 光が丘ボランティアコーナー
光が丘2-9-6
光が丘区民センター6階

 第3日曜日
14:00～16:00


 090-3878-3212
担当 宮本


 200円

光が丘

7 銀杏の会（いちじょうのかい）

はじめての介護、どうしたらいいの？不安をなんでもお話してください。参加するための一歩が不安かと思いますがお待ちしております。

 光が丘ボランティアコーナー
光が丘2-9-6
光が丘区民センター6階

 第3金曜日
13:30～15:30


 03-3550-1790
担当 山岸


 200円


光が丘

8 おしゃべりお茶会 家族会

本人ミーティングと家族会を別の部屋で同時開催しています。日頃の悩み、思いを話して気分転換しませんか？気持ちがスッキリすると笑顔が増えますよ。

 田柄地域集会所
田柄2-6-22
光が丘駅からバスで「田柄二丁目」へ
下車後徒歩5分

 第2木曜日
13:30～14:30
（要お問合せ）

 03-3825-2590
担当 田柄地域包括支援センター

 無料

光が丘

凡例



会場



日時



問合せ



会費

9 石神井公園さくら会

日頃の介護で抱える様々な悩みを語り合い、知恵や情報を交換しましょう。どうぞどなたでもご参加ください。リラックスしながらお話ししましょう。



石神井庁舎 5階会議室

石神井町3-30-26
石神井公園駅西口から徒歩5分



第3木曜日

13:00 ~ 15:00



090-6953-1682

担当 明石



200円

石神井

10 ベリいの会

家族の介護をする人が集まって、日頃の悩みや不安、介護のわからないことなど、美味しいコーヒーを飲みながらおしゃべりしませんか？



フレンズ

上石神井4-10-32 フレンズ1階
上石神井駅北口から徒歩7分



奇数月第3土曜日

偶数月第3金曜日

14:00 ~ 15:30



03-3928-8621

担当 上石神井地域包括支援センター



無料

石神井

11 みちくさ

介護中の情報支援やリラックス体操、ほのぼの茶房としてお茶とおしゃべりを楽しんでいます。介護する方、される方、一緒にどうぞ。



ほのぼの館 関 (相談情報ひろば)

関町北3-27-1-101武蔵関サープラス1階
武蔵関駅南口から徒歩6分



毎週月曜日

10:30 ~ 15:00



03-5903-8381

担当 村瀬



無料

石神井

12 ブーケの会

認知症の人と介護家族が集い、認知症を理解し、介護家族が支え合って心身の健康を維持し、より良い介護を目指す会です。



大泉保健相談所

大泉学園町5-8-8
大泉学園駅南口からバスで
「大泉郵便局」へ 下車後徒歩3分



第3月曜日

13:30 ~ 15:00

(要お問合せ)



090-6481-7564

担当 小泉



1,000円 (年会費4月~翌3月)

大泉

凡例



会場



日時



問合せ



会費

13 大泉コロナの会

家族の介護をする人が集まり、まささんの家のリビングで庭の緑に癒されながら、悩みや不安を話すことができます。



大泉学園高齢者グループホーム

まささんの家

大泉学園町2-20-22

大泉学園駅南口からバスで「住宅前」へ
下車後徒歩4分



第3水曜日

13:30 ~ 15:30



090-9342-1486

担当 千葉



100円

街かどケアカフェで自由に話し合っています。
介護をしている人もひとり暮らしの人も和気あい
あいと過ごしています。



街かどケアカフェけやき

南大泉5-26-19

保谷駅南口から徒歩11分



第4水曜日

13:30 ~ 15:30



03-3923-5556

担当 南大泉地域包括支援センター



無料

大泉

+

公益社団法人

認知症の人と家族の会

東京都支部

1980年に結成された全国組織の会です。認知症の人・家族・専門職が集まり悩みや気持ちを語り合うつどいや電話相談、講演会等の活動をしています。



1. 東京ボランティアセンターなど
飯田橋駅西口から徒歩3分
2. オンライン



1. 毎月1回13:30 ~ 15:30
2. 毎月1回13:30 ~ 15:00



03-5367-8853

火曜・金曜の10~15時
担当 伊藤、上原



5,000円(年会費)

初回参加は無料

新宿

+

若年性認知症家族会

彩星の会(ほしのかい)

定例会を奇数月に開催し、参加家族・賛助会員との情報交換を行っています。また毎週Zoomを使ったWebサロンも行っています。



新宿区立障害者福祉センター

新宿区戸山1-22-2

若松河田駅から徒歩8分



奇数月第4日曜日

13:30 ~ 16:30



03-5919-4185

担当 藤沼



500円

(会員は無料)

新宿

凡例



会場



日時



問合せ



会費

練馬区介護者支援情報

介護をしている方が安心して暮らせるよう、さまざまな支援やサポートを行っています。

仕事と介護の両立支援や認知症の相談窓口、学びや交流の場などの情報をまとめて紹介しています。



練馬区トップページ ▶ 保健・福祉 ▶ 高齢者 ▶ 介護者支援事業

練馬区 介護家族の会 開催カレンダー

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|-----|---------------|---------------------|-------------|-----------------|----------------|-------|---------------|
| 第1週 | みちくさ | | | | | | |
| 第2週 | みちくさ | | | おしゃべり お茶会家族会 | 木瓜の花 貫井いきまる | | |
| 第3週 | みちくさ ブーケの会 | | 大泉コロナ の会 | 石神井公園 さくら会 | 銀杏の会 べりいの会 | べりいの会 | MARINE 一笑会 |
| 第4週 | みちくさ | 小竹介護 家族の会 ルアナ | 大泉コロナ の会 | | | | MARINE |

MARINE：第3日曜または第4日曜、べりいの会：奇数月第3土曜または偶数月第3金曜

凡例



会場



日時



問合せ



会費

介護家族の会 会場マップ

