

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。

## 1 木瓜の花 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 若年性認知症ねりまの会 MARINE

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


 090-8812-5298  
担当 小池


 300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。

 貫井図書館(1階視聴覚室)  
貫井1-36-16  
中村橋駅北口から徒歩3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 一笑会

家族介護をしている男性同士が定期的に集まり、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

## 6 銀杏の会

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ください。1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

## 7 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、ご一緒にどうぞ。



ほのぼの館 関（相談情報ひろば）  
関町北3-27-1-101武蔵関サブラス1階  
武蔵駅南口から徒歩6分



毎週月曜日  
10:30～15:00



03-5903-8381  
担当 村瀬



無料

石神井

## 8 富士見介護家族の会

困っていること、介護の悩みやグチなど、いろいろな話題をたっぷり話合っています。話を聞いてもらうだけで元気になれる時もあります。



練馬高野台駅前地域集会所  
高野台1-7-29  
練馬高野台駅北口から徒歩1分



第4水曜日  
13:30～15:30



03-3994-7605  
担当 大日向



100円

石神井

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  
7月と8月はお休み


 090-6567-7917  
担当 川久保


 200円

石神井


## 10 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

## 11 大泉コロナの会

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

## 練馬区介護者支援情報

区が実施またはサポートしている介護者支援に関する情報をまとめてホームページに紹介しています。



1人で、  
悩まないでね



凡例



会場



日時



問合せ



会費



公益社団法人  
認知症の人と家族の会  
東京都支部

認知症になっても安心して暮らせる社会をめざして1980年に結成された全国組織の会です。つどい、電話相談、公開講座などの活動を行っています。



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. 偶数月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



彩星の会

定例会を奇数月に開催し、専門家による講演会や参加者同士の情報交換を行っています。家族会員は100人以上です。



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  
13:00～16:00



03-5919-4185  
担当 羽島



500円  
(会員は無料)

新宿

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	⑦みちくさ						
第2週	⑦みちくさ				①木瓜の花 ③貫井いきまる		
第3週	⑦みちくさ ⑩ブーケの会			⑨石神井公園 さくら会	⑥銀杏の会		②MARINE ⑤一笑会
第4週	⑦みちくさ	④小竹介護家族の会	⑧富士見介護家族の会 ⑪大泉コロナの会				②MARINE

②MARINE：第3日曜または第3日曜

凡例



会場



日時



問合せ



会費

# 介護家族の会 会場マップ

