

## 認知症の方を介護する家族のための交流会

## 家族交流会はどんなところ？

認知症の方を介護している家族や介護経験者が、今抱えている悩みや不安を語り合える場です。お住まいの地域に関係なく好きな会に参加できます。

【参加者】 現在介護をしている人、介護を経験した人、  
おとしより相談センター（地域包括支援センター）職員等



## 注意事項

- ・途中参加・退出も可能です。宗教等の勧誘行為はご遠慮ください。
- ・当日の参加人数により、早めに終了する場合がございます。

## 板橋区 こもれび

|      |                                                           |               |       |               |      |       |
|------|-----------------------------------------------------------|---------------|-------|---------------|------|-------|
| 紹介   | 介護者の心の拠り所となるような会を目指しています！                                 |               |       |               |      |       |
| 会場   | グリーンホール503（栄町36-1）または 502（★）または<br>文化会館第2会議室（大山東町51-1）（☆） |               |       |               |      |       |
| 開催日時 | （原則）毎月第1木曜日 13:30～15:00                                   |               |       |               |      |       |
| 年間予定 | 4月3日                                                      | 5月8日<br>（第2木） | 6月5日★ | 7月3日          | 8月7日 | 9月4日★ |
|      | 10月2日                                                     | 11月6日         | 12月4日 | 1月8日<br>（第2木） | 2月5日 | 3月5日  |
| 問合せ  | 認知症施策推進係 ☎ 03-5970-1121                                   |               |       |               |      |       |

## 志村地区

|      |                              |        |       |       |       |       |
|------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 紹介   | 1人じゃない。ここには仲間がいます。           |        |       |       |       |       |
| 会場   | 志村坂上地域センター洋室A（小豆沢2-19-15）    |        |       |       |       |       |
| 開催日時 | （原則）毎月第2火曜日 13:30～15:00      |        |       |       |       |       |
| 年間予定 | 4月8日                         | 5月13日  | 6月10日 | 7月8日  | 8月12日 | 9月9日  |
|      | 10月14日                       | 11月11日 | 12月9日 | 1月13日 | 2月10日 | 3月10日 |
| 問合せ  | 前野おとしより相談センター ☎ 03-5915-2636 |        |       |       |       |       |

もり  
みんなの杜

|      |                                                                                     |       |                                                                                     |       |                                                                                       |       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 紹介   | 介護に役立つミニ講座や介護をするみなさんの交流・息抜き場です。                                                     |       |                                                                                     |       |                                                                                       |       |
| 会場   | あたごの杜高島平地域交流スペース（高島平5-31-8）                                                         |       |                                                                                     |       |                                                                                       |       |
| 開催日時 | （原則）奇数月第2土曜日 14:00～16:00                                                            |       |                                                                                     |       |                                                                                       |       |
| 年間予定 |  | 5月10日 |  | 7月12日 |  | 9月13日 |
|      |  | 11月8日 |  | 1月10日 |  | 3月14日 |
| 問合せ  | ※要予約※ 三園おとしより相談センター ☎ 03-3939-1101                                                  |       |                                                                                     |       |                                                                                       |       |

## フレンドリー

|      |                                           |        |        |       |       |       |
|------|-------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 紹介   | 本人ミーティングと別室にて同時開催です。ご家族と認知症の方と一緒にご参加できます。 |        |        |       |       |       |
| 会場   | 中丸集会所2階 第1・第2和室(中丸町27-11)                 |        |        |       |       |       |
| 開催日時 | (原則) 毎月第4水曜日 14:00~15:30                  |        |        |       |       |       |
| 年間予定 | 4月23日                                     | 5月28日  | 6月25日  | 7月23日 | 8月27日 | 9月24日 |
|      | 10月22日                                    | 11月26日 | 12月24日 | 1月28日 | 2月25日 | 3月25日 |
| 問合せ  | 熊野おとしより相談センター ☎ 03-5926-6566              |        |        |       |       |       |

## きずな

|      |                               |       |       |      |                |      |
|------|-------------------------------|-------|-------|------|----------------|------|
| 紹介   | 介護をする人が幸せであるために仲間を作って愚痴をこぼそう! |       |       |      |                |      |
| 会場   | 成増アクトホール第1洋室(成増3-11-3)        |       |       |      |                |      |
| 開催日時 | (原則) 毎月第1水曜日 13:30~15:30      |       |       |      |                |      |
| 年間予定 | 4月2日                          | 5月7日  | 6月4日  | 7月2日 | 8月13日<br>(第2水) | 9月3日 |
|      | 10月1日                         | 11月5日 | 12月3日 | 1月7日 | 2月4日           | 3月4日 |
| 問合せ  | 直接会場へお越しください。                 |       |       |      |                |      |

## 桜の会

|      |                                                            |        |        |        |       |        |
|------|------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|
| 紹介   | 区内全域OK。お医者さんやケアマネさんにできない話をしましょう。                           |        |        |        |       |        |
| 会場   | 高島平区民館3階集会室(高島平3-12-28)または<br>高島平地域センター第1洋室(高島平3-12-28)(★) |        |        |        |       |        |
| 開催日時 | (原則) 毎月第2金曜日 14:00~16:00                                   |        |        |        |       |        |
| 年間予定 | 4月11日★                                                     | 5月9日★  | 6月13日★ | 7月11日★ | 8月8日  | 9月12日★ |
|      | 10月10日★                                                    | 11月14日 | 12月12日 | 1月9日   | 2月13日 | 3月13日  |
| 問合せ  | 直接会場へお越しください。                                              |        |        |        |       |        |

## やすらぎ

|      |                                         |        |        |       |       |       |
|------|-----------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 紹介   | 一人で悩まず気軽にご参加を。様々な勉強会を実施しています。一緒に学びましょう。 |        |        |       |       |       |
| 会場   | きたのホール第1洋室(徳丸2-12-12)                   |        |        |       |       |       |
| 開催日時 | (原則) 毎月第3木曜日 13:30~15:30                |        |        |       |       |       |
| 年間予定 | 4月17日                                   | 5月15日  | 6月19日  | 7月17日 | 8月21日 | 9月18日 |
|      | 10月16日                                  | 11月20日 | 12月18日 | 1月15日 | 2月19日 | 3月19日 |
| 問合せ  | 直接会場へお越しください。                           |        |        |       |       |       |

## ココから話そう会

|      |                                                                         |        |        |       |       |       |
|------|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 紹介   | 認知症本人の会と家族の会を同時開催しています。                                                 |        |        |       |       |       |
| 会場   | 高島平ココからステーション(高島平2-32-2-105)                                            |        |        |       |       |       |
| 開催日時 | (原則) 毎月第3土曜日 14:30~15:30                                                |        |        |       |       |       |
| 年間予定 | 4月19日                                                                   | 5月17日  | 6月21日  | 7月19日 | 8月16日 | 9月20日 |
|      | 10月18日                                                                  | 11月15日 | 12月20日 | 1月17日 | 2月21日 | 3月21日 |
| 問合せ  | 高島平ココからステーション ☎ 03-6909-7645<br>東京都健康長寿医療センター研究所 ☎ 03-3964-3241(内線4219) |        |        |       |       |       |