



リニューアル  
オープン!

ご家族を介護している方同士の交流の場

# 介護者ひろば 福祉Laboどんぐり山

6月21日(金)



午後1時30分～3時30分

三鷹市福祉Laboどんぐり山(大沢4-8-8)

介護のストレス

仕事との両立

認知症の症状

介護の方法

息抜きの方法

将来のこと


など、家族の介護を行う上で感じる思いや悩みを  
介護を経験している方同士で話し合い、情報交換を行います。



また、耳のお掃除、爪切り、傷の処置など日頃の介護でやっているけれど  
これでいいのかな? と思うことはありませんか?

**看護師によるセルフケア講座** を行います♪

介護が必要なご家族の方と一緒にご参加いただくこともできます。  
直接会場へお越しください。

【主催・お問い合わせ】  社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係

 0422-79-3505  zaitaku@mitakashakyo.or.jp

【協力】介護者談話室サポーター、三鷹市福祉Laboどんぐり山

# バスでお越しの方

## ①大沢橋・羽沢小学校前下車、 徒歩5分(途中に急な坂があります)

- ◆ 武蔵境駅南口より
  - ・小田急バス(3番乗場)  
「狛江駅北口行」
- ◆ 三鷹駅南口より
  - ・小田急バス(5番乗場)  
「調布駅北口行」  
「調布飛行場前行」
- ◆ 調布駅北口より
  - ・京王バス(13番乗場)  
「武蔵小金井駅南口行」
  - ・小田急バス(14番乗場)  
「三鷹駅行」「武蔵境駅南口行」

## ②神代植物公園(前)下車、 徒歩11分(平坦な道のりです)



- ◆ 吉祥寺駅南口より
  - ・小田急バス(4,6番乗場)  
「調布駅北口行」「深大寺行」
- ◆ 三鷹駅南口より
  - ・小田急バス(2番乗場)  
「調布駅北口行」
  - ・小田急バス(3番乗場)  
「深大寺行」
- ◆ 調布駅北口より
  - ・京王バス(11番乗場)「深大寺行」
  - ・小田急バス(12番乗場)  
「三鷹駅行」「吉祥寺駅行」



【バス停】

①大沢橋・羽沢小学校前



【バス停】

②神代植物公園(前)



みたか社協

介護者ひろば  
開催中

バスで行きにくい方は「AIデマンド交通」も  
ご利用ください!

<詳しくはこちら>



黄色いのぼりが  
目印です!



お気軽に  
お越しください