

介護者のためのこころの相談

中区では、公認臨床心理士の資格を持つカウンセラーが個別の相談をしています。

- 1回50分
- 無料
- 予約制

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者（サポーター）の事です。

認知症はだれでもなる可能性のある病気です。認知症になっても、誰かのために何かしたい、今までやっていたことを続けていきたい、人とつながってみたい、安心した場所が欲しい…という思いは変わりません。

サポーターは、特別なことをする人ではありません、誰もが暮らしやすい街になるよう、自分にできることを考えましょう。

【問合せ先】

- 中区内各地域ケアプラザ
電話：中面連絡先参照
- 中区高齢・障害支援課 高齢者支援担当
電話：045-224-8167

中区

介護者のつどい 認知症カフェ



介護者のつどい・認知症カフェとは

介護に対する学習会や情報交換を通じ、介護をしている人やご本人が気軽に集える場です。

介護をしているもの同士だからこそ、分かり合えることがあります

自分ひとりで頑張らなくてもいいんですね

介護の先輩の話が参考になりました

話しをして心が少し軽くなりました

参加者の声より

知りたい情報をもらえました

介護をしているからこそその不安・戸惑い・やるせなさ・罪悪感・申し訳なさ……こんな気持ちを、ひとりで抱え込んでいませんか？

大切な人を介護しているあなた自身も、大切な人です。

お気軽にご相談ください。お待ちしております♡



令和8年度年間予定表



会の名称/会場/住所/電話	時間	参加費	令和8年	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年	2月	3月
			4月									1月		
介護者のつどい 【新山下地域ケアプラザ】	13時30分 ～ 15時00分	無料				24日 (金)			23日 (金)				26日 (金)	
新山下3-15-5 ☎625-1911														
介護者のつどい 【不老町地域ケアプラザ】	10時00分 ～ 11時30分	無料			18日 (木)			17日 (木)			17日 (木)			18日 (木)
不老町3-15-2 ☎662-0161														
家族のつどい 【麦田地域ケアプラザ】	13時30分 ～ 15時00分	無料		25日 (月)	25日 (木)			17日 (木)		26日 (木)		21日 (木)		
麦田町1-26-2 ☎664-6023														
ひだまりの輪 【本牧原地域ケアプラザ】	14時00分 ～ 15時00分	無料	28日 (火)	26日 (火)	23日 (火)	28日 (火)	25日 (火)	29日 (火)	27日 (火)	24日 (火)	22日 (火)	26日 (火)	24日 (火)	23日 (火)
本牧原6-1 ☎623-0971														
カフェ☆はれやか 【本牧和田地域ケアプラザ】	13時00分 ～ 14時00分	無料	24日 (金)		26日 (金)		28日 (金)		23日 (金)		25日 (金)		26日 (金)	
本牧和田35-13 ☎622-1211														
ひといき会 【養沢地域ケアプラザ】	13時30分 ～ 15時00分	無料			17日 (水)				16日 (水)		16日 (水)			
養沢13-204 ☎663-6960														
オレンジカフェ けみく	毎月 第2土曜日 14時～17時	無料 (希望者は200円で コーヒーをお出ししてい ます。)	11日 (土)	9日 (土)	13日 (土)	11日 (土)	8日 (土)	12日 (土)	10日 (土)	14日 (土)	12日 (土)	9日 (土)	13日 (土)	13日 (土)
元町2-91 ☎641-3769 要予約で医師・行政書士による簡易相談も 受けられます。ケアマネが常駐しています!														
コミュニティcafe おしゃべり場	毎月 第2日曜日 14時～16時	お茶代 300円	12日 (日)	10日 (日)	14日 (日)	12日 (日)	9日 (日)	13日 (日)	11日 (日)	8日 (日)	13日 (日)	10日 (日)	14日 (日)	14日 (日)
大和町1-5 (デイサービスばれっと) ☎621-1631 活動者がケアマネなので介護の相談や アドバイスもお受けしています!														
おれんじカフェ えがお	毎月 第3土曜日 11時～13時	お茶代 100円 (希望者は600円 でお弁当を注文できま す。)	18日 (土)	16日 (土)	20日 (土)	18日 (土)	15日 (土)	19日 (土)	17日 (土)	21日 (土)	19日 (土)	16日 (土)	20日 (土)	20日 (土)
本牧間門33-1 ☎090-5418-0179 看護師による血圧測定や 医療・介護相談ができます!														

日程・内容等、ご都合の合う会場にご参加ください。開催日時は変更になる場合がありますので、各地域ケアプラザ、認知症カフェへ事前にお問い合わせください。