

# 世田谷区 介護者の会&家族会

## 会場マップ



# 世田谷区 介護者の会・家族会 一覧

ご家族の方なら  
どなたでも  
参加できます。

- 介護をしている方!
- これから介護をする方!
- 介護経験者の方!

介護をしている方が  
情報交換をしたり、  
悩みや不安を話したり  
することができる場です。

いろいろな  
つながりを作って  
いきましょう!

ご参加  
ください

こんな  
場所

発行元 世田谷区 高齢福祉部 介護予防・地域支援課

問合せ先 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター  
TEL.03-6379-4315 FAX.03-6379-4316  
<https://setagaya-ninsapo.jp>

[運営委託法人] 医療法人社団プラタナス 桜新町アーバンクリニック

世田谷区  
令和7年11月

# 世田谷区 介護者の会・家族会 インフォメーション

世田谷区には、区が主催する家族会や、あんしんすこやかセンターが主催する会、区民の方が主催する会など、様々な介護者のための会があります。

区が主催する家族会は、「世田谷地域」「北沢地域」「玉川地域」「砧地域」「烏山地域」の5地域それぞれの総合支所が開催しています。日頃の大変さや思いを語り合う場、また介護のヒントを得る場として、ご参加ください。

区主催

世田谷区が主催する

## 認知症の方の家族会 のご案内

区が主催している「認知症の方の家族会」の詳細は、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターのホームページ「介護者の会・家族会」よりご覧いただけます。



ミニ講座も  
あるよ!



参加を迷ったら、各会までお気軽にお問合せください。

## 記号の見方

このパンフレットでは、それぞれの会の基本情報、ならびにイチオシポイントを記号でご紹介しています。

基本情報 連絡先 Eメール 会場/所在地 開催日時

### イチオシポイント

- |   |  |
|---|--|
|  コーヒーやお菓子の提供あり   |  男性介護者の参加あり     |
|  ミニ講座あり、学べる      |  専門職と話せる        |
|  アットホームでゆったりしている |  息抜きのレクリエーションあり |
|  おしゃべり、語り合い      |  認知症について相談できる   |

世田谷地域

### 1 池尻介護者の会

日々の思いや皆さんに聞いてみたいことなど、話しませんか？

☎ 池尻あんしんすこやかセンター  
**03-5433-2512**

🏠 池尻3-27-21  
池尻まちづくりセンター 3階

🕒 **月1回**  
第4木曜日  
(午後2時～3時)

要問合せ



世田谷地域

### 2 三茶おしゃべり会 (介護者のつどい)

貸切のカフェで美味しい  
コーヒーを飲みながら  
一息つきませんか？

☎ 太子堂あんしんすこやかセンター  
**03-5486-9726**

🏠 太子堂2-4-19  
カフェチルコロ  
(有料老人ホーム 向かい)

🕒 **不定期**  
いずれかの金曜日  
(午後2時～3時30分)

参加費500円  
(コーヒー代)

要予約



### 3 シュガータイム

介護している中で「こんな時どうしてる?」という疑問や近況など気軽に話しています。

☎ 若林あんしんすこやかセンター  
**03-5431-3527**

🏠 若林1-34-2  
若林まちづくりセンター 3階  
活動フロアー

🕒 **偶数月**  
第3金曜日  
(午後1時30分～2時30分)



### 4 上町介護者交流会

介護者のみなさんが、日頃の思いを話すことで心が楽になる居場所です。素敵な音楽も聴けるかも♪

☎ 上町あんしんすこやかセンター  
**03-5450-3481**

🏠 世田谷1-23-5  
上町まちづくりセンター  
3階または4階 活動フロアー他

🕒 **偶数月**  
第4火曜日  
(午前10時30分～11時30分)



### 7 経堂 介護者のつどい

介護者という立場を共感できる仲間が待っています。ぜひ一度足を運んでください。

☎ 経堂あんしんすこやかセンター  
**03-5451-5580**

🏠 経堂5-21-6  
経堂南地区会館1階 会議室

🕒 **奇数月**  
第4木曜日  
(午後1時30分～4時)



### 8 サロン如(きさらぎ)

介護の日常から離れて一息つきませんか?最新の情報も専門職の方から聞くことができます。

☎ **03-3420-8444** **担当 石上**

🏠 宮坂1-44-29  
経堂出張所内  
経堂まちづくりセンター  
活動フロアー

🕒 **月1回**  
第1金曜日  
(午後1時30分～3時)



### 5 男の介護を語る会

介護者の悩みや疑問、男性同士で気楽に話す会です。介護に関する出張講座などもあります。

☎ 上町あんしんすこやかセンター  
**03-5450-3481**

🏠 世田谷1-23-5  
上町まちづくりセンター  
3階または4階 活動フロアー他

🕒 **奇数月**  
第2土曜日  
(午後2時～3時30分)



### 6 ケアラズカフェ KIMAMA

日頃の想いや悩みを語れる場。お茶とケーキを楽しみながらの気分転換はいかがですか?

☎ 市民活動団体 ZUTTO-KOKO **03-3439-1650** **担当 岩瀬**

✉ harumi-i@jcom.home.ne.jp  
🏠 桜丘5-15-11  
岩瀬宅

🕒 **月1回(8月除く)**  
第3木曜日  
(午後1時～4時)

随時オンライン併用で開催



### 9 橙会(だいだいかい)

介護の体験や思いを語り合い、知恵や元気をもらいましょう。ぜひ足をお運びください。

☎ 下馬あんしんすこやかセンター  
**03-3422-7218**

🏠 地域の喫茶店など

🕒 **不定期**



### 10 介護ファミリーおしゃべり会

介護経験のある認知症サポート医、心理師も一緒に気まますにおしゃべりしています。

☎ 一般財団法人 平和協会 本部  
**03-3418-0586**

🏠 上馬4-5-8  
駒沢診療所  
駒沢ウェルネスセンター 2階

🕒 **年4回(4・7・10・1月)**  
第3土曜日  
(午後1時30分～3時)



## 11 梅丘介護者の会

介護にまつわる悩みや想いを話してみませんか？気分転換も兼ねてお越しください。

☎ 梅丘あんしんすこやかセンター  
**03-5426-1957**

🏠 梅丘1-61-16  
梅丘まちづくりセンター  
地下1階 活動フロア

🕒 **奇数月**

第1火曜日 ※令和8年4月以降は、  
第2水曜日に変更  
(午後2時～3時30分)

要問合せ



## 12 梅丘男性介護者の会 びあエール

男性同士で日頃の悩みや思いを語る、気軽に相談できる会です。

☎ 梅丘あんしんすこやかセンター  
**03-5426-1957**

🏠 梅丘1-15-12 1階  
社会福祉法人古木会  
梅丘事務所

🕒 **偶数月**

第3月曜日  
(午後1時30分～3時)



## 15 男性介護者交流会

男性介護者の皆さま、悩みや日頃の思いを男同士気兼ねなく語り合いませんか。

☎ 北沢あんしんすこやかセンター  
**03-5478-9101**

🏠 北沢2-8-18  
北沢タウンホール 4階  
活動フロア

🕒 **偶数月**

第3火曜日または第3土曜日  
(午後2時～3時30分)

要問合せ



## 16 お茶とせんべい

体験したこと、今していることを、ゆったりした気分でお話しませんか。

☎ 松原あんしんすこやかセンター  
**03-3323-2511**

🏠 松原5-43-28  
松原まちづくりセンター 1階  
活動コーナー

🕒 **奇数月**

第4水曜日  
(午後1時30分～3時30分)  
時間内の出入り自由です

要問合せ



## 13 代沢せせらぎ会

認知症の方の介護者の会です。お茶を飲みながら、おしゃべりや情報交換をしています。

☎ 代沢あんしんすこやかセンター  
**03-5432-0533**

🏠 代沢5-1-15  
代沢まちづくりセンター  
活動フロア

🕒 **偶数月**

第3水曜日  
(午前10時～11時30分)



## 14 介護者のつどい

介護の悩みやサービスの情報などについてお話をしています。お気軽にご参加ください。

☎ 新代田あんしんすこやかセンター  
**03-5355-3402**

🏠 羽根木1-6-14  
新代田まちづくりセンター 2階  
活動フロア

🕒 **月1回**

第2火曜日  
(午後2時～3時30分)



## 17 まつばら 男性介護者の会

家族を介護している男性同士でざっくばらんに語りあう会です。

☎ 松原あんしんすこやかセンター  
**03-3323-2511**

🏠 松原5-43-28  
松原まちづくりセンター 1階  
活動コーナー

🕒 **奇数月**

第4木曜日  
(午前10時～11時30分)



## 18 認知症家族の会・ 翠(みどり)の会

最新の認知症治療情報が聞けます。人間の生を探究する大井玄医師が皆さんに寄り添います。

☎ **090-9157-5708** 担当  
秋定

✉ k-akisada@docomo.ne.jp

🏠 赤堤1-23-7  
(有)鹿樹(ろくじゅ)プランニング内

🕒 **年に4～6回**

金曜日  
(午後1時30分～3時30分)

要問合せ





**19 松沢 介護者のつどい**

同じ介護に携わる仲間と気軽に語り合しましょう。

☎ 松沢あんしんすこやかセンター  
**03-3325-2352**

🏠 赤堤5-31-5  
松沢まちづくりセンター内  
喫茶YOU・遊  
3階 活動フロアー他

🕒 **第5火曜日のある月**

第4水曜日  
(午後1時30分～3時)  
※開催場所により変更有。

**20 キラリ★会**

テーマは予防未病改善。レビー小体型や若年性認知症を中心とした、希望がひろがる語り場です。

☎ **080-3270-1184** 担当  
金子  
✉ kaneko153@gmail.com

🏠 桜上水1-5-3 金子宅リビング

🕒 **月1回**  
第3土曜日(午後1時～2時)

※状況によっては、オンラインでの実施に切り替えています。

要予約

**23 夫を介護している妻の会**

同じ立場の介護者同士、色々話して少しスッキリできる場所です。

☎ 九品仏あんしんすこやかセンター  
**03-6411-6047**

🏠 奥沢7-50-13  
グループホーム奥沢・共愛 3階

🕒 **月1回**

第4木曜日  
(午前10時～11時30分)

要問合せ

**24 男性介護者の会(九品仏)**

男性介護者特有の悩みを語り合い、ミニ勉強会も行っています。

☎ 九品仏あんしんすこやかセンター  
**03-6411-6047**

🏠 奥沢5-40-8  
第一生命(株)  
自由が丘オフィス奥沢分室

🕒 **奇数月**

第4月曜日  
(午後1時30分～3時)

**21 奥沢 家族交流会**

介護について悩んでいませんか?仲間と意見を分かち合いましょう。明日の介護のヒントが見つかるかもしれません。

☎ 奥沢あんしんすこやかセンター  
**03-6421-9131**

🏠 奥沢3-15-7  
奥沢まちづくりセンター 2階  
活動フロアー

🕒 **月1回**

第2火曜日  
(午後1時30分～3時)

要問合せ

**22 認知症介護者のおしゃべり会**

家族の介護をするつらさ・悲しさを感じているなら、その思いを話しに来ませんか?

☎ **080-6620-6662** 担当  
西澤

🏠 奥沢7-35-4  
九品仏まちづくりセンター 2階  
活動フロアー

🕒 **月1回**

第4月曜日  
(午後1時30分～3時30分)

**25 家族ほっとカフェ**

家族の心と体も健康に!不安や悩みを一緒に分かち合いませんか?

☎ ふくろうクリニック等々力 担当  
伊藤  
**03-5758-3270**

🏠 等々力3-5-2  
ヒューリック等々力ビル 3階

🕒 **月1回**

第2木曜日  
(午前10時～11時30分)

要問合せ

**26 一息会**

日頃の思いを持ち寄り、“一息”について頂く場です。お気軽にご参加ください。

☎ 上野毛あんしんすこやかセンター  
**03-3703-8956**

🏠 中町2-33-11  
上野毛まちづくりセンター 2階  
活動フロアー

🕒 **偶数月**

いずれかの水曜日  
(午後2時～3時30分)

要問合せ



## 27 上野毛ケアメンの会

親や配偶者の介護、男性ならではの苦労や悩み等、話し合うことで分かり合える、楽になる。

☎ 上野毛あんしんすこやかセンター  
**03-3703-8956**

🏠 中町2-33-11  
上野毛まちづくりセンター 2階

🕒 **令和8年3月27日  
令和8年7月17日  
令和8年11月20日**

(午後2時～3時30分)

開催日前日までに  
ご連絡ください。



## 28 家族介護者のつどい

用賀地区や周辺地区で、介護をされているご家族を対象とした介護者のつどいです。初めての方も大歓迎です。

☎ 用賀あんしんすこやかセンター  
**03-3708-4457**

🏠 上用賀4-1-8  
ウェルケアヒルズ馬事公苑  
1階ラウンジ

🕒 **奇数月**

第4水曜日  
(午後2時～3時30分)



## 31 介護者の会

少人数で気軽に何でも話せる会です。お一人で悩みを抱え込まず、ぜひお気軽にご参加ください。

☎ 祖師谷あんしんすこやかセンター  
**03-3789-4589**

🏠 祖師谷4-1-23  
祖師谷まちづくりセンター  
活動フロアー

🕒 **年4回(6・9・12・3月)**

(午後2時～3時30分)

要問合せ



## 32 認知症の人を支えるための家族相談会

精神科や臨床心理士の先生方をアドバイザーとして病院ではゆっくり相談できないことなどを話し合っています。

☎ NPO法人語らいの家 **03-3309-2777** 担当  
坪井

成城あんしんすこやかセンター  
**03-3483-8600**

🏠 成城6-3-10  
成城まちづくりセンター  
活動フロアー

🕒 **月1回**

第2土曜日(午後2時～4時)



## 29 あばら屋 春夏

ティースプーン1杯の気分転換。話をしてもいい、ぼんやりしてもいい。自分さがしにどーぞ。

☎ **03-3426-2347** 担当  
安田

🏠 新町2-34-13  
安田宅

🕒 **月2回**

第1火曜日  
(午後7時～8時)

第2火曜日  
(午前10時30分～12時)

毎回オンラインで  
開催しています。



## 30 なでしこの会

ケアマネジャー・あんしんすこやかセンター・民生委員の協力で和やかな話し合いの場です。

☎ **03-3439-2134** 担当  
梅田  
**090-4023-0837**

🏠 駒沢4-33-12  
深沢まちづくりセンター 2階

🕒 **月1回**

第4水曜日  
(午後1時30分～3時30分)



## 33 喜多見介護者の会

日頃の介護の思いを話したり、情報交換したり…少人数で気軽に参加できる会です。

☎ 喜多見あんしんすこやかセンター  
**03-3415-2313**

🏠 喜多見5-11-10  
喜多見東地区会館 2階  
第3会議室

🕒 **偶数月**

第2水曜日  
(午前10時～11時30分)

要問合せ



## 34 ほっとサロン砧

少人数で気軽におしゃべりしています。思いを分かち合い、リフレッシュできる場です。

☎ 砧あんしんすこやかセンター  
**03-3416-3217**

🏠 砧5-8-18  
砧まちづくりセンター  
活動フロアー

🕒 **偶数月**

第4火曜日  
(午前10時30分～12時)

第4週以外の  
場合もあります。

要問合せ





世田谷地域				
名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号	担当区域
<b>池 尻</b> あんしんすこやかセンター	池尻3-27-21	5433-2512	3418-5261	池尻1〜3、 池尻4(1〜32番)、三宿
<b>太子堂</b> あんしんすこやかセンター	太子堂2-17-1 2階	5486-9726	5486-9750	太子堂、三軒茶屋1
<b>若 林</b> あんしんすこやかセンター	若林1-34-2	5431-3527	5431-3528	若林、三軒茶屋2
<b>上 町</b> あんしんすこやかセンター	世田谷1-23-5 2階	5450-3481	5450-8005	世田谷、桜、弦巻
<b>経 堂</b> あんしんすこやかセンター	宮坂1-44-29	5451-5580	5451-5582	宮坂、桜丘、経堂
<b>下 馬</b> あんしんすこやかセンター	下馬4-13-4	3422-7218	3414-5225	下馬、野沢
<b>上 馬</b> あんしんすこやかセンター	上馬4-10-17	5430-8059	5430-8085	上馬、駒沢1・2

北沢地域				
名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号	担当区域
<b>梅 丘</b> あんしんすこやかセンター	梅丘1-61-16	5426-1957	5426-1959	代田1〜3、 梅丘、豪徳寺
<b>代 沢</b> あんしんすこやかセンター	代沢5-1-15	5432-0533	5433-9684	代沢、 池尻4(33〜39番)
<b>新代田</b> あんしんすこやかセンター	羽根木1-6-14	5355-3402	3323-3523	代田4〜6、 羽根木、大原
<b>北 沢</b> あんしんすこやかセンター	北沢2-8-18 北沢タウンホール 地下1階	5478-9101	5478-8072	北沢
<b>松 原</b> あんしんすこやかセンター	松原5-43-28	3323-2511	5300-0212	松原
<b>松 沢</b> あんしんすこやかセンター	赤堤5-31-5	3325-2352	5300-0031	赤堤、桜上水

あんしんすこやかセンターの窓口開設時間

午前8時30分〜午後5時  
(日曜・祝日・12月29日〜1月3日を除く)

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。

玉川地域				
名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号	担当区域
<b>奥 沢</b> あんしんすこやかセンター	奥沢3-15-7	6421-9131	6421-9137	東玉川、奥沢1〜3
<b>九品仏</b> あんしんすこやかセンター	奥沢7-35-4	6411-6047	6411-6048	玉川田園調布、 奥沢4〜8
<b>等々力</b> あんしんすこやかセンター	等々力3-4-1 玉川総合支所 2階	3705-6528	3703-5221	玉堤、等々力、尾山台
<b>上野毛</b> あんしんすこやかセンター	中町2-33-11	3703-8956	3703-5222	上野毛、野毛、中町
<b>用 賀</b> あんしんすこやかセンター	用賀2-29-22 2階	3708-4457	3700-6511	上用賀、用賀、玉川台
<b>二子玉川</b> あんしんすこやかセンター	玉川4-4-5 2階	5797-5516	3700-0677	玉川、瀬田
<b>深 沢</b> あんしんすこやかセンター	駒沢4-33-12	5779-6670	3418-5271	駒沢3〜5、駒沢公園、 新町、桜新町、深沢

砧地域				
名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号	担当区域
<b>祖 師 谷</b> あんしんすこやかセンター	祖師谷4-1-23	3789-4589	3789-4591	祖師谷、千歳台1・2
<b>成 城</b> あんしんすこやかセンター	成城6-3-10	3483-8600	3483-8731	成城
<b>船 橋</b> あんしんすこやかセンター	船橋4-3-2	3482-3276	5490-3288	船橋、千歳台3〜6
<b>喜多見</b> あんしんすこやかセンター	喜多見5-11-10	3415-2313	3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田
<b>砧</b> あんしんすこやかセンター	砧5-8-18	3416-3217	3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園

烏山地域				
名 称	所 在 地	電話番号	FAX番号	担当区域
<b>上北沢</b> あんしんすこやかセンター	上北沢4-32-9	3306-1511	3329-1005	上北沢、八幡山
<b>上祖師谷</b> あんしんすこやかセンター	上祖師谷2-7-6	5315-5577	3305-6333	上祖師谷、粕谷
<b>烏 山</b> あんしんすこやかセンター	南烏山6-4-26 4階	3307-1198	3300-6885	給田、南烏山、北烏山