

ひとりで抱えない！

上手に「頼る」、「任せる」

ダブルケア講座

11/3 (水・祝)
14:00~16:00



子育てと介護の時期が重なる「ダブルケア」

講座では、ひとりで抱えないために必要な支援やサービスを知り、上手に負担を軽減していく方法を学びます。専門家の意見を聞きながら心配ごとを整理して、あなたも家族も大切にするためのケアへの関わり方を見つけましょう。

講師 川内 潤 氏 (NPO 法人となりのかいご 代表理事)

場所 江東区男女共同参画推進センター (パルシティ江東内) 3階 第1・2研修室

対象 ダブルケアが予想される方・ダブルケア当事者の方 16人
(申込順・定員になり次第締切)

受講料 無料

保育 幼児 (満1歳6か月~就学前) 10人程度 (無料・申込時要予約)
※1歳6ヶ月未満のお子さんとは同伴受講できません。申込時にお申し出ください。

申込み 令和3年10月5日 (火) 午前9時~ 電話、窓口、ホームページにて受付

【お申込み・お問合せ】江東区男女共同参画推進センター

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2 (パルシティ江東内)

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時~午後9時 (第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館)

HP アドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>

