



急に介護が始まった！

2025

10/19 日曜

10:00-11:30

仕事・子育て×介護 焦らず両立するための 介護の“コツ”

この講座ではこんなことが学べます



オンライン
講座

- ✓ 介護の相談、まずはココ！
- ✓ 仕事や子育てと介護をしている人の現状
- ✓ いくつかの作業をうまくこなすための“コツ”
- ✓ 私だけじゃない、身近な事例紹介

講師 三鷹市連雀地域包括支援センター職員

講師 室津 瞳

NPO法人こだまの集い 代表理事
看護師、介護福祉士

フルタイムで看護師として働きながらの第1子妊娠中に、父親が病気になりダブルケアがスタート。その後、第2子妊娠中に母親も病気になり、兄、夫とチームを組んで、父親の終末期を自宅で介護した。ダブルケアでも就労可能な社会への実現に向けて令和元年5月にNPO法人こだまの集い設立する。



参加費無料

40～50代の方
必見！

顔出しなし、
聞くだけでもOK

申込フォームからお申込みください。

申込×切：10/15（水）



主催・問合せ

社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会
総務課 在宅サービス係



仕事・子育て×介護 焦らず両立するための介護の“コツ”

対象

- ✓ 仕事や子育てをしながら家族の介護をしている方
- ✓ 介護が始まる可能性がある方
- ✓ 保育・介護の仕事をされている方
- ✓ 本講座に興味のある市民（在勤、在学、在活含む）

定員

20名

実施方法

オンラインミーティングツールZoom

主催・問合せ

社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会
総務課 在宅サービス係

三鷹市新川6-37-1元気創造プラザ3階

電話：0422-79-3505

✉：zaitaku@mitakashakyo.or.jp

定期開催

ダブルケアラー ビジネスケアラー 交流会

ちょっと
ひとやすみ



申し込みなし。
ふらっとお気軽にお立ち寄りください。

令和8年

11/30・2/15（日）10時～12時

地域密着型通所介護あゆみん家

（三鷹市下連雀3-7-16-1階）



【アクセス】

ご家族の介護をされている方のための LINEアカウント

主に本会が主催している介護者同士の交流の場や
講座等の情報を配信しています。

【問合せ】在宅サービス係 ☎0422-79-3505 ✉zaitaku@mitakashakyo.or.jp



こちらを
読み込んでください
@460umxwi

介護者向け情報
ホームページ

