



2026  
**6/20** 土曜  
10:00-12:00

# 親が70代になったら 知っておきたい！

## 高齢者相談の基本と、 介護・仕事・育児を無理なく続けるコツ

会場 地域密着型通所介護あゆみん家5（下連雀3-7-16-1階）

この講座ではこのような方を対象にしています

- 今は元気だけど今後に備えたい方
- 仕事と介護を両立している方（ビジネスケアラー）
- 育児と介護を同時に担っている方（ダブルケアラー）
- 講座内容に興味のある方 等

講師 高齢者なんでも相談センター職員

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！

親子参加も  
大歓迎です

申込フォームからお申込みください。

定員：30名（先着順）

申込×切：6/17（水）

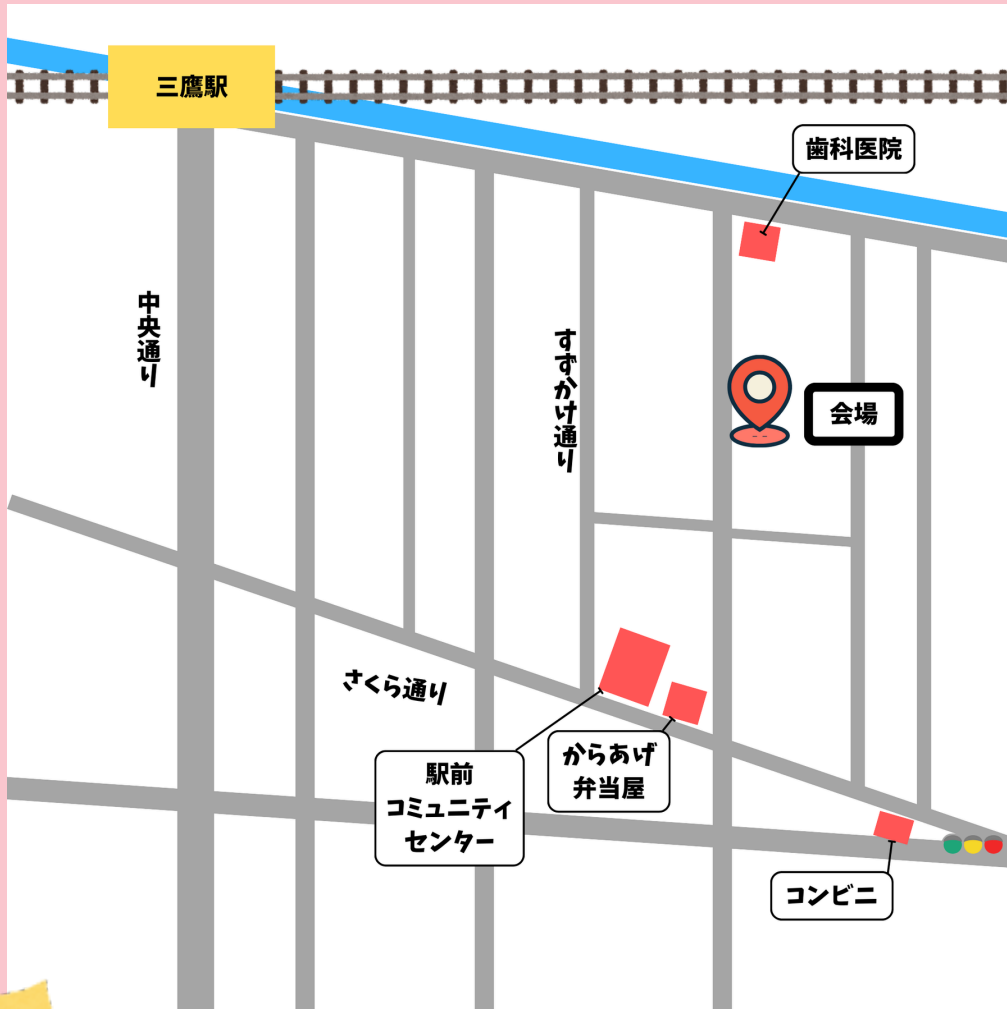


主催・問合せ

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



会場 地域密着型通所介護あゆみん家あゆみん（下連雀3-7-16-1階）



みたか社協

介護者ひろば  
開催中



黄色いのぼりが  
目印です！  
駐輪場あります

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