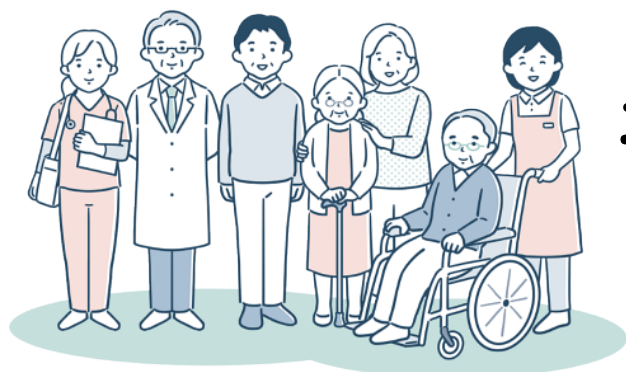


参加無料

託児あり（要予約）

「私がやらなきゃ」を手放して
頑張りすぎない介護と一緒に考えてみませんか？



男女で共に支える 介護

定員20名程度
（先着順）

～抱え込まないための メンタルケア～

介護は、誰にとっても身近な問題です。

「女性がするもの」「長男だから」などこれまでの思い込みにとらわれず、みんなで無理なく支えあう介護について考えてみませんか。
介護する人が一人で抱え込んだり、仕事を辞めたり、心身ともに疲れ切ってしまうわないために周囲との協力や、自分自身の心を守るケアについて学びます。

- とき 10月17日（土）10：00～11：30
- ところ オークホール研修室
- 講師 医療法人昌和会見立病院 熊本 勝治 氏
- 内容 性別や立場にとらわれない介護の分担について考え、
介護離職や共倒れを防ぐためのセルフケアについて
学びます。
- 託児 あり（要予約・生後3か月以上）
- 申込み 電話（0947-82-1231）
- 締切 10月2日（金）まで

※締切後でも定員に達していない場合は参加可能です。

一人で抱え込まず
みんなで支える
介護へ



申込み・問い合わせ

添田町役場総務課
男女共同参画推進係

Tel. 0947-82-1231

受付（土日祝日を除く8：30～17：15まで）