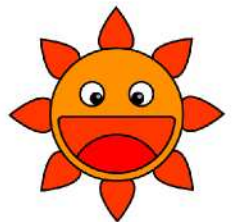


# 「がんばらない介護」のヒント

～知ればココロが軽くなる～



日時 **2016年1月23日(土)**  
**午後1:30～3:30**

突然 家族に  
介護が必要になっ  
たら・・・

介護もするけど、  
自分の時間も  
大切にしたい

一人で介護を  
担っていて、何だか  
報われない気持ち  
になる・・・

こんな希望や、漠然とした不安はありませんか？

介護する人もされる人も笑顔で過ごすためのコミュニケーションや、介護をしながらも自分らしく過ごせるヒント、それが『がんばらない介護』です。  
その道のプロが実体験もまじえて、わかりやすく伝授します。

知るだけでココロが“グッ”と軽くなりますよ



【講師】別府 明子 さん

がんばらない介護生活を考える会 委員  
NPO法人トータルライフサポート理事  
日本心理カウンセリングセンター研究員  
NPO法人仕事と子育てカウンセリングセンター専任カウンセラー  
10年以上にわたり、ご家族の介護を経験し、介護者の生活や気持ちにも通じた心理カウンセラーとして、介護施設や病院での講演活動で活躍。



- ◆ 場 所 : キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)  
豊田産業文化センター 2階
- ◆ 対 象 : 市内在住 又は 在勤の方 ご夫婦での参加も大歓迎!
- ◆ 受講料 : 500円/人
- ◆ 託 児 : 2歳～未就学児 (有料・要予約)
- ◆ 定 員 : 50名 (応募者多数の場合抽選)



申込み締切  
**2016/1/8(金)**

年末年始(12/28～1/4)は休館です



# 申込み・問合せ



キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)

TEL (0565) 31-7780

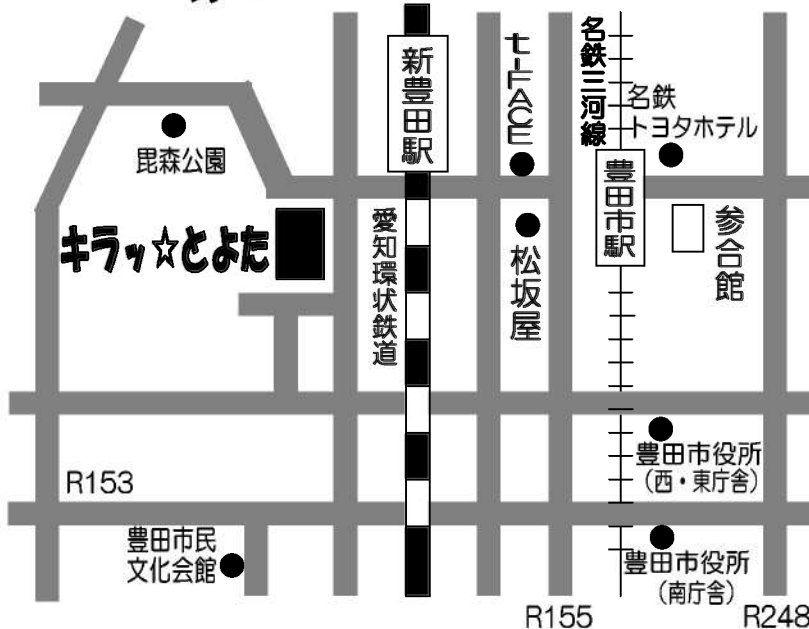
FAX (0565) 31-3270

E-mail : [clover@city.toyota.aichi.jp](mailto:clover@city.toyota.aichi.jp)

FAXの場合は  
送信後、電話かメールで  
ご一報ください。

携帯電話・スマートフォンからのお申込は、こちらのQRコードをご利用ください

## キラッ☆とよた(とよた男女共同参画センター)のご案内



〒471-0034

豊田市小坂本町1-25

豊田産業文化センター2階

### アクセス

名鉄豊田市駅から 徒歩8分

愛知環状鉄道新豊田駅から 徒歩3分

### 開館時間

9:00~21:00

日曜日は17:00まで

月曜日休館(祝日の場合開館17:00まで)

年末年始(12/28~1/4)は休館



キラッ☆とよた 男女共同参画セミナー

「がんばらない介護」のヒント ~知ればココロが軽くなる~

受講申込み用紙

氏名(ふりがな)・年齢

(ふりがな)

(ふりがな)

歳

歳

住所・連絡先

〒

電話 ( ) -

市外在住の場合、勤務先名称とその所在地

託児をご希望の場合

お子さんのお名前(ふりがな)・年齢