

仕事と介護の両立講座

～知恵と情報をもってそなえよう～

家族の高齢化により今後介護で影響を受ける人が増えていきます。

介護はもはや他人事ではありません。介護は初動が大切です。

この講座では仕事と介護を両立させるための情報や事例を

現役介護者の講師から学びます。

知っていれば介護が始まるその時、あわてないで行動できます。



わき み え
講師：和氣 美枝 さん

株式会社ワーク&ケアバランス研究所 代表取締役
一般社団法人介護離職防止対策促進機構 代表理事
1971年生まれ。

要介護5の母と同居しながら働くシングルケアラー。
働く介護者の当事者として、介護者支援事業に取り組む。
企業セミナーや個別相談など多数開催し、分かりやすい、
元気が出る、具体的かつ実践的と定評がある。
著書に「介護離職しない、させない」（毎日新聞出版）
がある。

＜参加される方へのお願い＞ マスクの着用をお願いします。

令和5年2月11日（土）

10：30～12：00（開場10：00）

会場：調布市男女共同参画推進センター

市民プラザあくろす3階 研修室3

定員・対象：20名（どなたでも、申込先着順）

保育：要申込（1歳～就学前）

保育申込期間：1/23(月)～1/30(月)

申込方法：電話・メール・FAXでお申込ください。

1月23日(月)より受付（土日祝日を除く9：00～17：00）

無料

要予約

保育あり



調布市男女共同参画推進センター

調布市国領町2-5-15 コクティ―3階 市民プラザあくろす内
(京王線「国領」駅から徒歩1分)

TEL：042-443-1213 FAX：042-443-1212

メール：danjyo@city.chofu.lg.jp

