

## 第3回きってみて★市民プラザ

# 知っところ！介護にまつわる豆知識

「市民プラザ…聞いたことはあるけど、行ったことないな」「ゆめタウンの2階でしょ？行ったことないけど…」  
市民プラザがみなさんの居場所のひとつになれるよう、2カ月に1回、「ゆるっとしたつながりの場」をご提供します。

11月のテーマは【介護】！

今まさに、あるいは、近い将来直面するであろう介護に関する課題を解決するために、  
知っておくべき「どこに?」「何を?」「どのように?」を学びます。

日時：令和3年 11月 26日 (金)

10時15分～11時15分

場所：市民プラザ (丹波ゆめタウン2階)

講師：介護保険課職員 (ケアマネジャー)

定員：10名程度 ※11/23 (火) までに要申込

託児：あり (無料/1歳半～/定員3名) ※11/19 (金) までに要申込

受講料無料

ある日突然、介護者に…何から始めたらいいの？

最近、物忘れが…利用できる福祉サービスってある？

家族の認知症、周りの人に伝えた方がいいの？

親が衰えていくことを受け止めるのがつらい…

仕事をしながら、子育てと介護のダブルケアがしんどい…

申込時に、介護に関するお悩みを受け付けます。

「こんなこと聞いてもいいのかな？」なんて迷わず、ぜひお知らせください。  
みんなでお悩みを共有してみませんか？

イベント終了後、12時まで会場を開放します。

託児を利用して自分だけの時間を過ごすもよし、  
参加者同士でお話をするもよし…

本や新聞を読んだり、お友達と喋ったり、  
のんびり過ごせる自分時間を作ってみませんか？

市民プラザが、あなたの居場所のひとつになりますように。\*.\*

★第3回は、1月に開催予定です。

★新型コロナウイルス 感染症の影響で、  
延期または中止になる場合があります。

★市民プラザってどんなところ？★

「男女共同参画センター」

「市民活動支援センター」

「氷上子育て学習センター」

3つのセンターが併設されていて、男女共同参画・女性活躍、地域づくり活動、子育てなど、複合型ならではの情報と支援を利用することができます。

オープンスペースは、Free Wi-Fiが使えて、飲食もOKです。

ひとりで、友達同士で、家族で、自由に利用してくださいね♪

お問い合わせ メールまたは電話で、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④託児の有無 をお伝えください。  
右のQRコードからもお申込みいただけます。

丹波市男女共同参画センター (丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係)

丹波ゆめタウン2階 (市民プラザ内) 開館時間：午前10時～午後6時 ※毎週月曜日は休館日

Tel:0795-82-8684 メール:danjyo-center@city.tamba.lg.jp

主催：男女共同参画センター

