



セルフケアで心と体の健康を守りましょう  
介護者のための

# セルフケア講座

開催のお知らせ

令和7年

5月17日(土)

10:00~12:00

参加費  
無料



[内容]

セルフケアに関する講話  
介護者同士の茶話会

介護にまつわる

不安や悩み等を

気軽にお話できる会です。

一人で抱え込まずに

お話ししてみませんか？

もちろん、聞くだけでも

大丈夫です。

■ [対象] 千代田区在住・在勤・在学で、  
介護を必要とするご家族がいる方  
介護の仕事をしている方

■ [定員] **15名**

[事前申し込み制]

5月15日(木)〆切

■ [会場] **かがやきプラザ4階 活動室**  
(〒102-0074 千代田区九段南1-6-10)

■ [講師] **原 祐子氏** (臨床心理士・公認心理師)  
かがやきプラザ 介護カウンセリング担当カウンセラー

お申込み・お問合せ

かがやきプラザ研修センター

(指定管理：千代田区社会福祉協議会)

お電話・窓口またはwebからお申込みください。

☎ **03-6265-6560**

受付時間：平日8:30~17:00

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10

かがやきプラザ 4F

web

[https://www.chiyoda-cosw.jp/form/kensyu\\_c.html](https://www.chiyoda-cosw.jp/form/kensyu_c.html)



# 介護者のためのセルフケア講座申し込み書

## (FAX 03-3265-1162)

|              |                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| 開催日時         | 令和7年5月17日(土)<br>10:00~12:00                         |
| 開催場所         | かがやきプラザ 4F 活動室<br>千代田区九段南1-6-10                     |
| (ふりがな)<br>名前 |                                                     |
| 区との関係        | 千代田区 在住 在勤 在学                                       |
| 連絡先          | 1.電話:<br>2.Eメール:                                    |
| 現在の状況        | 1.介護が必要なご家族がいる<br>2.介護職として働いている<br>3.これから介護をする予定がある |

※FAXの受信をもって、お申込みを受け付けます。

定員を超過した場合等には、お電話かメールでご連絡いたします。

### お問合せ

ご不明点などございましたら  
お気軽にお問合せください。

かがやきプラザ研修センター

電話：03-6265-6560

住所：千代田区九段南1-6-10

かがやきプラザ4F

メール：jinzai@chiyoda-cosw.jp

