

(様式2)

資料No.4

戸塚区連合町内会自治会連絡会9月定例会 議題

所管部署：戸塚区・高齢・障害支援課高齢者支援担当

議題名：戸塚区介護講座のちらし掲出について

お願いしたいこと

掲示板へのチラシ掲出をお願いいたします。

(参考) 今回初めての議題です。

<問合せ先>

担当部署 戸塚区高齢・障害支援課高齢者支援担当

担当者名 佐藤・犬塚・乾・梅津

TEL 866-8439 FAX 881-1755

Email to-koureiab@city.yokohama.lg.jp

戸高第 9 5 8 号
令和 8 年 9 月 17 日

自治会町内会長 各位

戸塚区高齢・障害支援課長 藤田 和宏

戸塚区介護講座のちらし掲出について（依頼）

涼秋の候 ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃から、横浜市の福祉保健業務の推進に御協力いただき厚くお礼申し上げます。

さて、このたび戸塚区では高齢者の権利擁護推進のため、次のとおり「家族だからこそ
がんばりすぎない 抱えこまない介護講座」を開催します。

つきましては、より多くの皆様に御参加いただきたく、掲示板へのチラシ掲出をお願い
いたします。

<介護者講座の概要>

- 1 開催日時：令和 8 年 11 月 23 日（月・祝）10 時から 13 時 30 分
- 2 開催場所：男女共同参画センター横浜フォーラム
- 3 内容：講演会「がんばらない介護」、ミニ相談会、情報ブース

担当 戸塚区高齢・障害支援課
高齢者支援担当
佐藤 犬塚 梅津 乾
TEL 866-8439 FAX 881-1755

家族だからこそ がんばりすぎない

抱えこまない介護講座

あなた自身の生活や仕事を大切にしながら
介護をするためのヒントをお伝えします。

11月23日(月・祝)

10:00 開始

男女共同参画センター横浜フォーラム
先着80名・無料

●現在介護をしている方、介護に関心のある方など
どなたでもご参加いただけます。

講師

橋中 今日子氏

介護者メンタルケア協会代表
理学療法士として勤務しながら、家族3人を
21年間にわたって一人で介護。仕事と介護
の両立に悩み、介護疲れから心理学やコーチ
ングを学び「頑張らない介護」を伝える活動
を全国で展開。
著書に「がんばらない介護」ダイヤモンド社

プログラム

- ◆10:00～12:00
講演「がんばらない介護」
- ◆12:00～
ミニ相談会、情報コーナー

アクセス



お住まいのエリアにも「介護のつどい」や
「認知症カフェ」、「チームオレンジ」などの
活動があります。
詳細は、地域ケアプラザまで。

10月13日(火)9時受付開始
お申込みはこちら ▶▶▶▶



抱えこまない介護講座

<主催・問合せ> 戸塚区高齢・障害支援課 電話:866-8439 FAX:881-1755



(横浜市電子申請・届出システム)