

オンライン

男女共同参画講座

受講料無料

「かいご」に楽しさをプラスする

～ 介護する親とのコミュニケーションツールを使って楽しさ発見 ～



株式会社ゆるっとかいご代表取締役

たかはし よしこ

高橋佳子さん

母の介護を通し、初めて知ることや戸惑いの連続を経験。「介護は情報戦だった」と痛感し、家族の“困った”をサポートしたいと活動を始める。介護相談窓口の運営や企業研修、「親ブック」の開発、YouTube「ゆるっとかいご」（登録者約3万人）での情報発信を通じて、介護への備えや家族介護のコツをわかりやすく伝えている。

仕事と介護の両立に悩んでいませんか。
自身が家族介護をした経験を通じて、家族の
“困った”をサポートする活動をしている講師から、
介護離職や介護疲れを防ぐために、介護の
悩みを軽くするヒントを学びます。

日時 **1/24** (土)

午前 10 時 ～ 正午

(受付 午前9時50分～入室可能)

会場 オンライン(Zoom ウェビナー)

対象者 どなたでも

募集人数 30人程度(先着順)

申し込み 12月17日(水)午前9時から 区のホームページの電子申請よりお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先



中央区

中央区立男女平等センター「ブーケ21」

〒104-0043 中央区湊1-1-1

中央区オンライン手続きポータル

検索

電話 03-5543-0651 FAX 03-5543-0652



こちらから申し込みください

講座名

男女共同参画講座

「かいご」に楽しさをプラスする

～介護する親とのコミュニケーションツールを使って楽しさ発見～

- 右の二次元コードを読み取り、表示される講座名をご確認の上、「氏名」「電話番号」「メールアドレス」をご入力し、申し込みをお願いいたします。
- 本サービスの利用にあたっては、中央区電子申請サービス利用規約・LoGoフォームシステム利用規約等を必ずお読みください。



こちらから
申し込みください

オンラインセミナーについて

- Zoomウェビナー^{*}を利用して行います。
パソコン、スマートフォン、タブレットでご参加ください。
- Zoomウェビナー用ログインURLは講座開催前日までに主催者よりメールでお送りします。
また、URLを他者に転送することはご遠慮ください。申込者のみ受講(視聴)いただけます。
- Zoomウェビナーは講座開始の10分前から入室可能です。
- 通信環境が悪い場合、接続が不安定になったり、視聴できなかったりする場合があります。
- 利用時にかかる通信料は各自ご負担ください。
- 講座の終了後、自動的にアンケートフォームの画面に切り替わりますので、アンケートの回答にご協力ください。後日ご回答いただく場合は、メールに記載しているアンケートフォームURLからご回答ください。

※ Zoomミーティングのセミナー機能です。視聴中に参加者の顔や氏名、音声が表示されることはありません。

中央区 LINE アカウントのお知らせ

友達追加をしたら、「受信設定」で自分が欲しい情報を選択できます。

「暮らしの情報」→「人権・平和・男女共同参画」を選ぶと、「ブーケ21」から情報が受け取れます。

中央区 LINE 公式アカウントの基本情報

アカウント名：中央区

アカウントID：@tokyochuo.city

URL：<https://page.line.me/tokyochuo.city> (外部サイトヘリンク)

スマートフォンからの登録



二次元コードを読み込むと「友だち追加」画面にジャンプします。表示される「追加」ボタンを押して登録完了です。