

頼る人がいない時の 介護の始め方

～制度と実体験から学ぶ備え～

8/22 土 14時～15時30分

「今、介護が始まると大変」という現役世代の方、相談相手がないと感じる方にお勧めの講座です。

独身、一人っ子、親子・夫婦のみの世帯など、性別を問わずひとりで家族やパートナーの介護を担う可能性の高い方が増えています。

講座では、「おひとりさま介護」を経験した講師から、葛藤や失敗談を含めたリアルな実体験をもとに、今の仕事を辞めずに介護と両立するコツや支援制度の活用方法、将来を守るお金の管理術などを学びます。

おひとりさま
介護

増補改訂版
すぐに使える！
介護の手続き情報付

村田くみ

『おひとりさま介護 増補改訂版』
村田くみ 著 河出書房新社

講師 村田くみ氏（一般社団法人介護離職防止対策促進機構 アドバイザー）

受講方法 オンライン（Zoomを使用します）

対象 テーマに関心のある方30人（申込順・定員になり次第締切）

受講料 無料

申込み 令和8年7月15日（水）午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付

【お申込み・お問合せ】江東区総務部人権推進課（男女共同参画推進センター）

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2（パルシティ江東）

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時～午後9時（第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館）

HPアドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>



申込開始

令和8年7月15日(水) 午前9時～申込順

申込方法

ホームページ（[江東区 講座 男女](#) **検索**）、電話、窓口でお申込ください。

※ホームページによるお申込みは、必要事項にすべてご入力ください。
入力に不備がある場合、電話連絡させていただくか、申込みが無効になる場合がありますのでご注意ください。



◀
オンライン申込
フォームはこちら

受講のご案内

- ◆ 講座にお申込みされた本人のみの受講となります。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報は、当事業のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。
- ◆ 対象者の指定のない講座は、高校生以上とさせていただきます。

受講方法 …当日までの流れ

① お申込み …ホームページまたは電話、窓口でお申込みください。

② 資料送付

■ ホームページからお申込みいただいた方

…申込フォームにメールアドレスを記載いただくと、自動返信にて Zoom の参加用 URL をお知らせします。

※申込みが完了した時点で自動返信メールを送信しております。
しばらく経っても自動返信メールが届かない場合はセンターまでお問い合わせください。

■ 窓口・お電話にてお申込みいただいた方

…参加方法の詳細と参加用の Zoom の
・ミーティング ID ・パスコード
を記載したご案内書を郵便でお送りします。

③ 当日受講 …Zoom アプリを使用し、通信環境やプライバシー環境の整った場所からご参加ください。

※ 当日は、講座の15分前から Zoom に入室いただけます。