

オンラインセミナー

ある日、介護を することになったら

ひとりで抱え込まない
介護のやり方

3月22日（土）10時～12時

Zoomによるオンライン開催

講師 飯野三紀子さん

ココロとカラダのケアラボ主宰

（一社）介護離職防止対策促進機構 理事



申し込みは
こちらから



セミナー内容

介護は突然始まることが多く、多くの人は準備ができていない状態で、いきなり大きく生活が変化することになります。望まぬ介護離職や、介護疲れによるうつなどを防ぐための、介護の基礎知識、仕事との両立のための各種制度や外部サービスなどについて、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントでもある飯野講師に解説していただきます。



主催 板橋区 男女社会参画課 TEL 03-3579-2486

ウェブセミナーの受講について

- お申込みいただいたメールアドレスにセミナー参加用の URL を送付いたします。当日開始 10 分前を目安に URL にアクセスしてください。
- 匿名（ニックネーム）でご参加いただけます。
- セミナーの録画・録音はご遠慮ください。
- 受講にかかる通信料はご負担ください。
- 受講の際の注意事項はお申込後、別途メールでご案内いたします。



イベントの予定

ダイバーシティフェア

無料・申込不要 2月25日(火)～2月28日(金) 板橋区役所1階イベントスクエア
区役所のダイバーシティ(多様性)に関連する部署の取組の紹介などを通じて、わかりやすく
パネルにまとめた展示を行います！

セミナー 多様性時代の職場づくり

無料・要申込 講師：星 賢人さん(株式会社 JobRainbow 代表取締役 CEO)
2月26日(水) 14:00～16:00 オンライン開催 (Zoom)

セミナー 「母親」の生きづらさを乗り越えるには

無料・要申込 講師：北村文さん(津田塾大学学芸学部英文学科准教授)
3月8日(土) 10:00～12:00 オンライン開催 (Zoom)

詳細は、板橋区男女社会参画課 (j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp) までお問い合わせください。

板橋区男女社会参画課

公式Instagram



ユーザーネーム: **ita_danjo**

男女平等、多様性の推進に向けた取組は
公式Instagramでも随時紹介していきます。



是非フォローしてください！

板橋区立男女平等推進センター「スクエアー・I (あい)」

●情報資料コーナー

男女平等や多様性を尊重する社会の推進に関する図書・雑誌・DVD などが揃っています。貸し出しも行っておりますので、情報収集や学習にお役立てください。

●団体交流コーナー

学習や活動・交流の場として利用できるフリースペースです。
登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

所在地・開館日時

- 所在地：板橋区立グリーンホール 7 階
- 開館時間：9:00～21:30
- 開館日：月～日曜日
(施設点検日・年末年始を除く)