

仕事と介護を 両立させる！

「突然始まる」親の介護に備えておこう

こんな不安・お悩みありませんか？

- ✓ 自分の生活と親の介護のバランスはどのようにすればよい？
- ✓ 介護にはどれくらい費用がかかる？介護体制はどうすればよい？
- ✓ 遠距離介護や認知症への対応はどうすればよい？



日にち

10月7日(火) 10月14日(火)

時間

13:30～15:00

※2回連続講座

講師



三田村 薫さん

(レジリエンストレーナー／介護・医療職専門コーチ)

【プロフィール】

2003年に介護支援専門員(ケアマネジャー)資格を取得し、介護業界へ転職。現場たたきあげの立場であるからこそ、現場で即刻役に立つ研修内容に定評がある。

場所

セミナー室A (イーグレひめじ4階)

定員

テーマに興味のある女性 25名 (応募者多数の場合は抽選)

参加費

600円

一時保育

満1歳～就学前の幼児 (1人1回300円) ※要予約

申込方法

下記QRコードまたはあいめっせのホームページの応募フォームか、申込書を持参、FAX、郵送で、郵便番号・住所・お名前・電話番号・一時保育の有無(保育希望者は、幼児のお名前と年齢、性別も)・講師への質問をご記入のうえ、下記までお申し込みください。

申込期限

9月23日(火・祝)

お申し込み・お問い合わせはこちら

姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”「講座担当」係
〒670-0012

姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階
TEL:079-287-0803 FAX:079-287-0805

ホームページ：<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/0000031047.html>

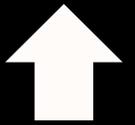
申込はこちらから





参加申込書

(FAX番号:079-287-0805)



FAXの場合は、以下の太枠内をご記入の上、ご送信ください。

令和7年度 女性のためのチャレンジ支援セミナー1
『仕事と介護を両立させる！
「突然始まる」親の介護に備えておこう』

日時 令和7年10月7日（火）・10月14日（火）
13：30～15：00

場所 セミナー室A（イーグレひめじ4階）

お名前（ふりがな）
(歳)

住所 〒

電話番号（携帯電話番号など、昼間に連絡のつきやすい番号を記入してください。）

講師への質問（どのようなことでも結構です。講師に聞きたいことをご記入ください。）

●FAX送信後、受信確認のため、姫路市男女共同参画推進センターまでお電話ください。●

TEL：079-287-0803（受付時間：8時35分～17時20分・休館日：8/18、9/8）

※受講の可否については、お申し込みいただいた方全員に連絡いたします。

お申込にあたってご記載いただいた個人情報、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。（要事前予約）

一時保育を希望されるお子さま	ふりがな お名前	性別	年齢（満1歳～就学前）	
			歳	ヶ月

JR姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩15分。
自動車の場合、国道2号（東行き）の「姫路市民会館前」
交差点を左折し、次の「総社西門前」交差点を左折。
イーグレひめじには、地下駐車場（有料）があります。

