



# 君が笑えば ☺Carers Café

～ 介護している方・これから介護がはじまるかも知れない方  
どなたでも参加できるケアラーズCaféです ～

君わらカフェでは、家族のケアに携わっているみなさんの、情報交換や憩いの場になることを目指しています。気軽にご参加ください。

## 日程

奇数月の第4木曜日 14:00～15:30

【2020年】3/26・5/28・7/30(第5)・9/24・11/26

## 内容

介護への不安や悩み、疑問やストレスなど参加者みんなで語り合えるつながりの場です。  
臨床心理士からのミニレクチャーや、お役立ち情報、リラックス体操も企画中・・・!  
個別介護相談やカウンセリングもご相談できます。お申込不要、直接会場にお越し下さい。

## 場所

三鷹駅前コミュニティ・センター 三鷹市下連雀3-13-10

## 対象者

三鷹市:在住/在勤の方ならどなたでも

## 問合せ

三鷹駅周辺地域包括支援センター  
☎ 0422-76-4500

主催 三鷹駅周辺地域包括支援センター  
<協力:日本医科大学 医療心理学教室>