

# 横浜市上笹下地域ケアプラザ

## ケアラーズ・カフェ～憩～

介護されている方、介護をされていた方、またこれから介護をする予定の方、お互いの体験や日々の思いなどを、ゆったりとお茶を飲みながらおしゃべりをして、気分転換を図りませんか？

イベントやためになるミニ講座があります！！

お気軽に  
ご参加下さい！

### 令和8年度開催予定日時

5月26日(火)	介護保険に詳しくなろう
7月28日(火)	オムツの話
9月22日(火)	介護食について
11月24日(火)	ACPを考える
令和9年 1月26日(火)	お茶会(参加費200円)
3月23日(火)	認知症について

時間：奇数月第4火曜日 13:30 ~ 15:00

場所：横浜市上笹下地域ケアプラザ  
ボランティアルーム



< お申込み・お問い合わせ >  
上笹下地域ケアプラザ  
地域包括支援センター  
769-0240

