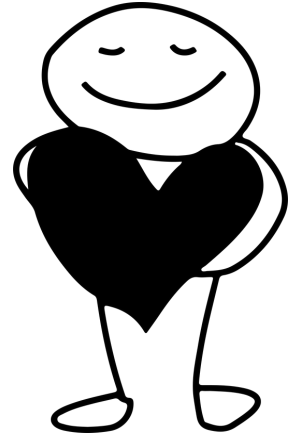


一緒におしゃべりしましょう

# ～ダブルケアカフェ 2026～



～こんな気持ちありませんか？～

- 自分の時間が取れないよ
- 話しても解ってくれる人がいない
- なんだか疲れた
- 介護ってどこにつながればいいの？

～ダブルケアって？～

- 子育てと介護（親、兄弟、パートナー）
  - 子どもの学校行き渋り、不登校
  - 発達障害、身体障害、精神障害
  - 自分自身も何か抱えている
- ※一人で二人以上のケアを行なっていることです

## 【日時】

2026

7/14(火) 10:00～11:30 ▶ だろっぷ大倉山  
045-540-7420

9/18(金) 10:00～11:30 ▶ だろっぷサテライト  
045-633-1078

11/18(木) 10:15～11:45 ▶ トレッサ南棟3F トレッサ学童クラブ  
横浜市港北区師岡町700  
045-540-7420(だろっぷ大倉山)

2027

2/25(木) 10:00～11:30 ▶ だろっぷサテライト  
045-633-1078

参加費：無料 定員：各回5名

## お申し込み

お申し込みは、だろっぷ・だろっぷサテライトへ電話またはQRコードから下記内容をお伝えください

①お名前 ②電話番号（連絡のつきやすい番号） ③保育の有無

※保育希望（保育料別途有）の場合は、  
お子様の人数と年齢をお知らせください

申し込みQR

主催/どんぐりの木 児山由紀子  
共催/港北区子育て支援拠点「だろっぷ」  
協力/NPO法人こどもステーション横浜

