

家族のこと
家事や介護のこと
自分のことも
がんばっている
あなたへ

Shinagawa
Carer's Cafe

参加無料



心をほどく
パステルアートやります
お月見おやつもご用意!

2026

9/13
(日)

13:00▶15:30 12:45から
受付開始



左記QRから
お申し込みください
【9/9(水)締切】

お問い合わせ

品川区子ども家庭支援センター ヤングケアラーサポート担当

TEL 03-5742-7193

参加対象

家族のケアやサポートにかかわる
10～30代の方

開催場所

平塚橋ゆうゆうプラザ
コミュニティスペース(調理室)
〈東急池上線戸越銀座駅・荏原中延駅 徒歩9分〉
〒142-0054 東京都品川区西中延1-2-8

参加方法

数に限りがあるため、必ずお申し込みを
お願いします。お申し込みいただいたアド
レスへ、メールでお知らせをお送りします。

しながわケアラズ喫茶とは？



家族のサポートやお世話、介護に関わる
10～30代の若者が、気軽に立ち寄れる場所です。
話してもいいし、話さなくてもいい。飲み物やごはんを囲みながら、
ほっとひと息つける時間がそこにはあります。
話すことでちょっと気持ちがほどけることがあります。

こんな方が参加しています

- | | |
|---|---|
| ☐ 家族のケアやお世話に関わっている | ☐ 福祉サービスについて教えてほしい、相談してみたい |
| ☐ きょうだいのお世話や、家族の介護に関わっている | ☐ 過去に家族のサポートをしていた |
| ☐ 家族の病気のことを相談したい、誰かに聞いてみたい | ☐ おうちのことで、何だかモヤモヤ～ |

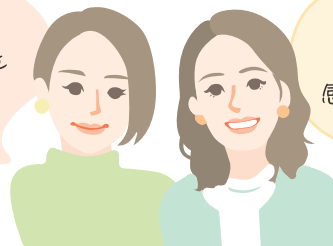
こんな雰囲気です

みんなでパステルアートをしてから、
『対話』と『ゲーム』に分かれて
ゆったりと過ごします。
一人でのんびりでもOKです♪

運営スタッフより

家族から離れて
ほっとできる時間を
一緒に過ごそう

ひとりじゃ
ないって、
感じてほしい。

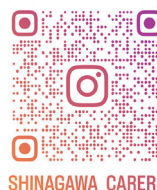


参加者の声

話してみたら
気持ちが楽になった。
同じような経験をしている
人の話を聞いた

皆で話したり遊べたりして、
いろんな人の話を
聞いたことが嬉しかった

Instagramはこちら



SHINAGAWA_CARERS

※ 次回の開催は2026年12月の予定です

運営



一般社団法人ヤングケアラー協会

※このイベントは品川区から委託を受けて当協会が運営をしています

お問い合わせ

品川区子ども家庭支援センター

ヤングケアラーサポート担当 TEL 03-5742-7193