

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



作って楽しい!
手作りハンバーガーの会

2026
5/16
(土)

12:00▶14:30 11:45から
受付開始



左記QRから
お申し込みください
【5/13(水)締切】

しながわ
ケアライズ
わ
喫茶

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。

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

しながわケアラーズ喫茶とは？



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～ |

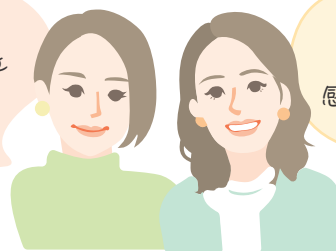
こんな雰囲気です

みんなでご飯を食べてから、
「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。

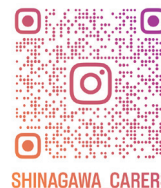


参加者の声

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9月の予定です