

おしゃべり
タイム

「わたし時間」の つくりかた

令和8年

2月4日 水

10:30

12:00

子育てで忙しい毎日の中で“自分の時間”も大切にできていますか？
気持ちがふっと軽くなる小さな楽しみ方や、
“時間の余白”をつくるヒントと一緒に見つけましょう。

ミニトーク

“今日からできる！わたし時間のヒント”

忙しさの中でも、ちょっとした工夫が
日々を心地よくしてくれることがあります。
家事や育児の合間にできる“簡単リフレッシュ術”や、
「これならすぐ試せる！」というアイデアを、
みんなで気軽にシェアしましょう。
あなたの“わたし時間”を見つける
きっかけになるかもしれません。

ミニワークショップ

“アロマストーンサシェづくり”

好きな色と香りを選んで、世界に
ひとつだけのアロマストーンサシェを
手作りしてみませんか？
お家に飾れば、ふとした瞬間に
ほっと心が和む——
あなただけの癒しアイテムに
なります。



場所 飯倉いきいきプラザ 集会室B
港区東麻布二丁目16番11号

対象 区内に住んでいる子育て中の方

申込み方法 申込みフォームからお申し込みください。

申込締切 令和8年1月23日 金 17:00

定員 10人（抽選）

※一時保育あり（対象：4か月～就学前のお子さま、定員：5人）
ご希望の方は、申し込み時にお申し出ください。

費用 無料



申込みフォーム

詳細は港区ホームページをご覧ください。

問い合わせ

港区子ども家庭支援部 子ども家庭支援センター 地域連携担当
電話：03-5962-7211 住所：港区南青山5-7-11