



「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”をつくるヒントを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 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



申込みフォーム

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

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