



東京都北区／NPO法人 子育てママ応援塾ほっこり～の

2歳のお子様がいるご家庭対象（令和8年4月1日時点）

参加無料!!  
託児  
ランチ付!

在宅子育てママのための／

# 「自分らしく輝く★ パーソナルカラー診断 & リフレッシュ交流会」

2歳のお子さんを在宅で子育てをしている保護者の方の心理的な負担軽減と孤立防止のため、託児付き講座・食事会を開催します。お子さんと一時的に離れて、自分のための時間を過ごしてみませんか？

2026年

9/9 水

10:00-13:00

【滝野川会館 3 階】 302 集会室

託児受付 9:40～

滝野川文化センター 第1和室  
(滝野川会館 2 階)

## 講座内容

### ①パーソナルカラー診断

まずはお一人ずつ診断。色の違いで肌がパッと明るくなったり印象が変わることを実感していただけます。

### ②グループワーク

診断結果のグループごとに分かれてワーク。パーソナルカラーを味方にして毎日のメイクアップや洋服選びにワクワクを取り入れてみましょう。

### ③座談会

後半はフリートーク。2歳児育児のお悩みなどを共有する時間を設けます。



田雑 美江子  
(カラーリスト)

## ランチメニュー



※可能な限りアレルギー食への対応をさせていただきます。ご希望がございましたら、お申し込みフォームにご記入ください。



※イメージです

対象

北区在住で令和8年4月1日時点で  
2歳のお子さんを在宅で育てているママ

※対象となる年齢のお子さんが保育園・幼稚園等に通っていない方のみお申込みいただけます。

※託児の対象は生後2か月以上の健康状態が良好なお子さんです。

※2か月未満のお子さんの託児はありません。安全に配慮し、講座中もママと一緒に過ごしていただけます。

※在宅で育てているお子さんが2人以上いる場合もお申込みいただけます。

定員

定員は親子15組

定員を超えるお申し込みがあった場合、抽選となります。抽選結果は申込フォームにご入力いただくメールアドレスへ北区より通知いたします。

申込締切：8月26日（水）16時

ご予約は  
こちらから



## 当日のスケジュール

- 9:40…受付・託児開始  
【滝野川会館 2 階】滝野川文化センター 第 1 和室
- 10:00…講座開始  
【滝野川会館 3 階】302 集会室
- 11:30…ママたちの食事会開始  
♪託児終了時刻まで（約30分間）は  
ママたちだけでお食事していただけます
- 12:00…託児終了  
♪ママと合流してお子さんたちも食事開始
- 13:00…全プログラム終了、解散

### 【ランチ提供】

自家製の麹調味料を使用した、  
無添加・無化調の身体に  
やさしいメニューを提供する、  
駒込の「麹・発酵・つなぐ  
café chocotto」



### 【講師プロフィール】

たそ

田雑 美江子（カラーリスト）

東京都府中市在住、夫と仲良く二人暮らし。  
息子二人は独立し、それぞれが円満な家庭を構築。次男には娘二人。  
カラーリストとしては個人コンサルタントからカルチャースクール、  
専門学校で「パーソナルカラーや色彩学」の講師を長年務める。

## 申し込み後の流れ

区申込みフォームで申込後、応募者多数の場合は抽選となります。  
→抽選結果は 8 月 28 日（金）までに区からメールでご連絡いたします。

お申し込みの  
締切は  
8/26(水)16時  
までとなります

- 当選された方へは、当日の運営を委託するほっこり～のから直接ご連絡します。
- お子さんを安全に預かるために、事前に把握させていただきたいことがあります。  
所定のフォームでご回答いただきます。
  - 参加ができなくなった場合、遅刻する場合等はほっこり～のへご連絡ください。

## 注意事項

- 託児の対象は生後2か月以上の健康状態が良好なお子さんです。  
生後2か月未満のお子さんについては、安全に配慮し、講座中もママと一緒に過ごしていただきます。
- 満12か月未満のお子さんへのお食事の提供はございません。
- アレルギー食についてはお申し込みの際にご入力ください。内容によってはご対応が  
難しい場合もございます。その場合はお弁当やおやつをご持参いただく場合もございます。
- お子さんの保育時間中は、水やお茶による水分補給のみ行い、  
ミルクやおやつの提供はいたしません。開始前に補食等を  
済ませていただくことをお勧めします。
- 原則紙おむつ着用でのお預かりとさせていただきます。

