

6 / 6
sat
13:30 -
15:00



ひとり時間の

楽しみ方講座

みんなの
からつとらめに
セカンドリビング

「たまにはひとりで外出してみたいけれど、なかなか勇気が出ない。」
「もっと自分らしい過ごし方を見つけたい。」そんな方にぜひ！
「ひとり時間の楽しみ方」を①学び、②体験し、③深めます。

① 学び

ひとり時間の意義や楽しみ方の講義

② 体験

ひとり時間を実際に体験してみる
※外出してもOK!

③ 深める

体験で得た気づきなどを参加者同士、共有してひとり時間の楽しみ方を深めます。

定員 20名 参加費 無料

対象 千代田区にお住まいの方
(年齢制限はありません)

会場 神保町ブックセンター
1階 イベントスペース
(神田神保町2丁目3-1 岩波書店アネックス
※東京メトロ半蔵門線 神保町駅下車 徒歩1分)

講師 おひとりプロデューサー まろ

新卒でテレビ朝日に入社後、番組プロモーション等に
従事し、2023年9月に独立。
現在は、ひとり時間の楽しい過ごし方を提案するメ
ディア「おひとりさま。」の運営や漫画『おひとりさま
ホテル』（漫画：マキヒロチ/新潮社）の原案ほか、
ホテルなどとコラボして、おひとりさま向けプランの
企画・プロデュースもしている。



お問い合わせ
お申込み

社会福祉法人
千代田区社会福祉協議会 地域サポート係
(千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階)

03-3265-1901
chiiki@chiyoda-cosw.jp



詳細はこちら

ひとり時間の楽しみ方講座

6月6日(土) 13:30-15:00

神保町ブックセンター 1階 イベントスペース

(神田神保町2丁目3-1 岩波書店アネックス
※東京メトロ半蔵門線 神保町駅下車 徒歩1分)



申込用紙 ☎ 03-3265-1901

(カナ) 名前		住所	
電話番号		Eメール	



ふらっとちよだとは、令和7年度から始まった、地域の皆さんで楽しく会話をしながら学びや交流を深める地域の居場所です。皆さんにとってより身近でふらっと立ち寄れる、リビングのような場所を目指しています。