



今ここからワタシにプラス

# Coco+

ココプラス、後期受付開始します！

知識と、発見、新しい出会い。  
ホッとする空間で自分のためのひとときを。  
ぜひお気軽に、ご参加ください。

学ぶ

自分を知る

出会う

## Coco+ (ココプラス) とは？

月に数回開催する、女性のための学びとつながりの場です。わたしがちょっと元気になるためのミニセミナーとお茶で、自分のための時間を過ごします。講師の人生ストーリーや参加者同士の語りいで、たくさんの生き方に触れながら「わたしらしさ」を発見していきます。今、ココから新しいワタシをプラス。自分のためのちょっと贅沢なひとときを、一緒に過ごしませんか？

## 対象

豊田市在住・在勤の女性であれば、どなたでもご参加いただけます。特に、自分らしさを大切に生きていきたい女性におすすめです。

キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター 2階  
☑ clover@city.toyota.aichi.jp 🔍 <http://clover-toyota.jp/>

※【開催場所】豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」  
豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

お申込み、お問い合わせは電話またはメールにて



☎ (0565)-31-7780

受付時間 9:00~17:00 月曜日休館(祝日は開館)

この事業は、豊田市との共働事業としてNPO法人ブルーバードが実施しています。

\*女性のためのマインドアップセミナー\* 年間27講座を開催中！

# Coco+ セミナー開催予定一覧(後期)

ココプラス

開催時間 10:30~11:50

※ご注意ください※

後期から開催時間・場所が変更になっております。

開催場所 豊田市女性しごとテラス「カプチャーノ」

豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

参加費  
各500円

No.	日時	タイトル	講師	概要
1	12/5(水)	アドラー心理学で 私も勇気づけ	津村 美紀 日本アドラー心理学会認定 家族コンサルタント	勇気づけるのは子どもだけではありません。お母さんも自分の勇気づけを上手になりましょう。
3	12/14(金)	数秘術でみる！ わたしと家族	永谷 理枝	ひとり一人に「数」があります。特徴を知って楽しくラクに笑顔で過ごせるコツをお伝えします。
2	12/19(水)	「わたしの価値」の作り方	栴島 貴子 キャリアコンサルタント	「自分には価値があるのか分からない・・・」「自分には価値が無い」そういう想いを抱える人に。
4	1/9(水)	アドラー心理学で 自分の感情と向き合う	津村 美紀 日本アドラー心理学会認定 家族コンサルタント	怒りやイライラ、不安などのマイナスの感情は、我慢するだけではなくなりません。感情と向き合う方法を見つけましょう。
5	1/16(水)	毎日が楽しくなる！家電の 知識	木本 真実 WLB コンサルタント	毎日使っているのに意外と知らない、家電の便利機能。新調するとしたらどんなものがいい？まで含めてお伝えします。
6	1/23(水)	さとう式リンパケア ※市民活動センターホールにて開催	堀米 恵 さとう式リンパケア公認 インストラクター	押さない、もまない、引っ張らない！ゆるめるケアで体液循環☆身体をラクラクに♪
7	2/6(水)	幸せな人間関係1	西尾 果小里 WLB コンサルタント	嫌な気持ちになったとき、人間関係で落ち込んだ時、わたしの中でどんなことが起こってる？幸せな人間関係のコツを紐解きます。
8	2/13(水)	ラクになる！楽しくなる！ 子育て術	栴島 貴子 キャリアコンサルタント	最近思い通りにいかない我が子と、どう接していけばいいのかな…？子育てを楽しむヒントを見つけたい方に。
9	2/20(水)	幸せな人間関係2	西尾 果小里 WLB コンサルタント	嫌な気持ちになったとき、人間関係で落ち込んだ時、わたしの中でどんなことが起こってる？幸せな人間関係のコツを紐解きます。

各回とも託児の人数に限りがあります。お申込時にお電話にてご確認ください。

