

女性のためのマインドアップセミナー 「キラッ☆とよた」他にて年間27講座開催!



今ここからワタシにプラス

Coco+

ココプラス、始まりました!

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らいで、たくさんの生き方に触れながら「わたらしさ」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

どなたでもご参加いただけますが、特にこれから豊田市でお仕事や市民活動などで元気に活躍したい女性を主な対象としています。

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/>

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。

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)

※本セミナーの参加者は豊田市在住・在勤の女性に限ります。

＊女性のためのマインドアップセミナー＊ 年間27講座開催！

Coco+ セミナー開催予定一覧(中期)

ココプラス

開催時間 10:30～11:50

※ご注意ください※

前期とは開催時間・場所が変更になっております。

開催場所 キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)
豊田市小坂本町1-25 (豊田産業文化センター2階)

参加費
各500円

No.	日程	タイトル	講師	概要
11	9/19(水)	さとう式リンパケア	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！ ゆるめるケアで体循環☆身体をラクラクに♪
12	9/26(水)	大切にしているものは なに？	金指 朋代 キャリアコンサルタント	価値観とは、あなたが何かを選ぶときの軸に なるもの。そして、一人一人違っていいもの。 あなたの価値観を、見つめてみませんか。
13	10/4(木) ※カプチーノ オープニング イベント内 (下記参照)	「私らしく生きる」 大切な7つのこと	西尾 果小里 WLB コンサルタント	私らしく生きることは自分と家族を自由にし、 子の自立を促します。あなたらしい生き方 を見つめてみませんか？
14	10/17(水)	あなたの良さをみつけよう	金指 朋代 キャリアコンサルタント	あなたには価値があり、重要な存在です。 あなたが発揮してきたあなたの良さを、語り合い の中からみつけます。
15	10/23(火)	働くママに体験を聞く！ 女性の就労あれこれ	水野 みどり キャリアコンサルタント	豊田市女性仕事テラス「カプチーノ」での相談、 求職、求人の状況を通して感じる最新のお話 と、働くママのリアルな道のりをお届けします。
16	11/7(水)	アドラー心理学 勇気づけの子育て	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	叱るでもなく、褒めるでもない、勇気づけの子育 てのはじめの1歩を、ワークを通し考えます。
17	11/14(水)	母となってハタラクを 考える	金指 朋代 キャリアコンサルタント	育児や家事と仕事のポジティブな関係を考えよ う。育児や家事をしながら仕事をするからこそ得 られるものに目をむけ、語り合ってみませんか。
18	11/21(水)	身近な人間関係を良くする コミュニケーションのコツ③	西尾 果小里 WLB コンサルタント	コミュニケーションは人との関わり方の姿勢で す。身近な人間関係をより良くするためのコミュ ニケーションのコツを考えましょう。

10/4 はカプチーノリニューアル・
オープンイベント内開催のため時間
と場所が異なります。ご注意ください。

10/4 開催時間 10:45～12:05

10/4 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)

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。

