

受講料  
無料

「Coco+(ココプラス)」×「とよたオトナ女子会」



女性のための

# マインドアップセミナー & 交流会

お茶・お菓子  
付き

無料診断付きの  
セミナーもあります！  
詳しくは裏面へ

忙しい毎日から少し離れて、  
自分のための時間を過ごしてみませんか？  
「わたらしさ」を発見できるセミナーとおしゃべりで、  
今よりちょっと元気な自分になりましょう。

2/26(火)

市内起業女子によるアキマルシェブースあり  
可愛い雑貨や小物が並びます♪

3/5(火) 3/12(火)

とよた男女共同参画センター

託児有り※有料。各講座の1週間前までに要申込。

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していきたい  
女性におすすめです。

お申込み・お問合せ

2/5(火)10:00 から申込み事項と託児の有無を電話、ファックス、Eメールか直接  
キラ☆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2F)



【TEL】0565-31-7780 【FAX】0565-31-3270 【E-mail】clover@city.toyota.aichi.jp 【HP】http://clover-toyota.jp/

「Coco+ (ココプラス)」×「とよたオトナ女子会」

# 女性のための マインドアップセミナー&交流会

お申込み・お問合せは、とよた男女共同参画センター(キラッ☆とよた)へ!

キラッ☆とよた  
ホームページからも  
申込みできます。

携帯電話・スマートフォンの方は  
QRコードが便利です。



日にち	講座名	講師	概要	定員
2/26 (火) 10:00~12:00	数秘術で见つける自分の良いところ ~私らしく楽に生きるために~ <自分を見つめる・元気になる>	永谷理枝、 西尾果小里 WLBコンサルタント	無料診断付き!申込みの際にご自身の 生まれた時の氏名をお伝えください。  ひとり一人に「数」があります。自分の特徴を知って 自分らしく楽に生きるためのコツを学びましょう。	30人
3/5 (火) 10:00~11:00 ※交流会 11:00~12:00	私らしさの見つけ方 大切にしているものはなに? <100年時代をどう生きる?>	西尾果小里 WLBコンサルタント	「大切にしたい」と感じることを選び、その 理由などを他者と語り合うことで、自分の価 値観について考え、今後の自分らしい生き 方に目を向けましょう。	各15人
	働く?働かない?子育て中女性の 選択<はたらくを考える>	水野みどり キャリアコンサルタント	最近の就労事情について学びながら、 「働く」についてのモヤモヤを解消しましょう。	
3/12 (火) 10:00~11:00 ※交流会 11:00~12:00	アドラー心理学で 私が人生の主役になる <自分を見つめる・元気になる>	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、褒めるでもない、勇気づけの子育てに ついて知り、ワークを通して理解を深めながら、自 分の適切な面や、家族に貢献していることを探し、 さらにより援助となるかわり方を考えましょう。	各15人
	子育てしながらハタラクを考える <はたらくを考える>	西尾果小里 WLBコンサルタント	育児や家事と仕事を両立していく中で、大変と思わ れること、ポジティブにとらえられることの両方を考 えていただき、ワークもライフもあきらめずに生き生 きと一歩前に踏み出すためのヒントを得ましょう。	

3/5、3/12のセミナーは、2つのうち  
ご希望のものを1つご選択ください。

## 会場案内



豊田産業文化センターの駐車場、または周辺のフリーパーキングを  
ご利用ください。会場にて3時間の無料認証ができます。

とよた男女共同参画センター **キラッ☆とよた**

**場 所** 豊田産業文化センター2階 **休 館 日** 月曜(祝日は開館)

**開館時間** 9:00~21:00※日曜・祝日の月曜は17:00まで

**T E L** 0565-31-7780 **E-mail** clover@city.toyota.aichi.jp

**F A X** 0565-31-3270 **H P** http://clover-toyota.jp/