

女性のためのスキル & マインドアップセミナー

éclat

ここから変わる。
わたしの毎日



中期のセミナーが始まります。

受付開始

2025.9.5  10:00



詳細・申込は
こちら

éclatについて

- ◆ 学び、交流。 大人の女性のためのセミナーです。
- ◆ 働いている人も、働いていない人も。 どのセミナーにも参加できます。
- ◆ 好きな時に好きなだけ。 すべてのセミナーが1回からお申込できます。
- ◆ 大切な、ひとりの時間。 託児があります。(¥500/回、人数制限あり)
- ◆ 自分にあったアドバイス。 無料個別フォローアップが受けられます。(枠に限りあり)



単発OK



託児あり



個人
フォローアップ

100ポイント
もらえます！

éclat はとよた SDGs ポイント付与対象セミナーです。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

単発ゼミ

2025年度 éclat(エクラ) 中期 講座一覧

日時	講座名	講師	内容
10/15 (水)	お金の不安を手放し、 真の豊かさに気づくレッスン	田中 真美子 内なる調律師	お金の不安や制限から自由になり、内側にある豊かさに気づいていくマインドレッスンはです。
10/25 (土)	家族のチーム力を高める アドラー心理学のコミュニケーション	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	家族のチーム力を高めるためには、日ごろの何気ないコミュニケーションから始めます。パートナーや子どもとの話し方や伝え方のポイントを押さえ、「チーム家族」の絆を深めましょう。
11/5 (水)	感情と記憶をつづる筆文字 ～心の中の言葉をかたちにしよう～	千葉 真由美 筆もじ屋SOU主宰 伝筆®協会認定講師	思い出や感情をたどって浮かぶ“ことばの種”を、あなただけの筆文字アートに。心の奥にある言葉にやさしく向き合いながら、自分らしい一歩を応援する作品をつくる筆文字講座です。
11/29 (土)	五感から内側を整える、 喜楽亭の時間 (喜楽亭:豊田産業文化センター敷地内)	西尾 果小里 堀米 恵	深まる秋の喜楽亭で、こころ静かに自分のための時間を過ごしてみませんか。非日常の空間で五感を研ぎ澄まし、内側から現れるものを感じながら自分を整えましょう。
12/10 (水)	やってみたい!を後押しする 思考整理術	福島 有美子 トトノイスト (広報・コミュニケーションプランナー)	「やってみたい」でも心配…。そんな時に役立つ、思考整理ワークで一歩を踏み出すための実践ヒントをお届けします。

時間 10:00～11:40

対象 市内在住・在勤の女性

場所 豊田市ジェンダー平等推進センター
キラッ☆とよた

曜日 水曜日・土曜日

参加費 500円 / 回



〒471-0034
豊田市小坂本町1-25
(豊田産業文化センター2階)

定員 各20名

託児 500円 / 回

参加者の声

Bさん ★★☆☆☆☆

éclat に来ている方たちはとても話やすく、何度も参加するうちに自然と友達や仲間ができました。みんなの意見が聞けたり自分の良さを教えてもらったりするので、éclat に参加するたびに、前向きになれる。セミナーを続けてくださってありがとうございます。

Dさん ★★☆☆☆☆

個別フォローアップのおかげで新たなチャレンジを始めることができました。話を聞いてもらったり、モヤモヤと一緒に整理してもらったり、無自覚だった自分の一面を知って驚いたり、自分の中にはなかった次の一歩のヒントがもたらえて、人生が変わりました。

Gさん ★★☆☆☆☆

人間関係が良くなりました。例えば夫とは価値観の違いから、子育ての事でよく喧嘩していましたが、éclat で相手も自分も大事にする方法を学び、少しずつやっているうちに、今では互いの意見を話し合えるようになりました。定期的に参加して、もっと自分をバージョンアップさせたいです。

