

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



後期のセミナーが始まります。

受付開始

2025.12.5 金 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) 後期 講座一覧

日時	講座名	講師	内容
1/17 (土)	キャリアと私の能力を整理する	金指 朋代 キャリアコンサルタント	私たちは、人それぞれにさまざまな能力を持っていますが、自分ではなかなか気づけないものです。カードを使って自分の持てる力、得たい力を整理し、行動の起こし方を考えてみましょう。
1/28 (水)	人生をもっと豊かに！ 素敵に歳を重ねる、物事の見方・捉え方	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	歳と共に、求められるものや与えられるものが変わっていく中で、その変化に気づき意識しながら過ごすことは、その人の『輝き』に影響を与えます。意識するポイントなどをお伝えします。
2/7 (土)	元気に春をむかえる☆ セルフケアで自律神経を整えよう	堀米 恵 さとう式リンパケア 上級講座インストラクター	憂鬱やだるさ、頭痛、肩こりなど心身の不調を感じやすい春。自律神経を入りに、自分の体の理解を深め、日々の暮らしで行える簡単なセルフケアを行います。体の声を聴いてみましょう。
2/18 (水)	色とことばで感じる わたしの気持ち	宮川 華子 色彩知育教室 Lino Mahalo代表	色を使って自分の思いを表し、ことばにしてみます。ふだん気づかない気持ちを見つけて、心をやさしく整えるセルフケアの時間です。
2/28 (土)	自分にも、社会にも。 ちょっとやさしい世界へ	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	「知る」ことは「やさしさ」につながります。人や自分に「優しく賢い選択」をするために、社会のミニ知識を知ると同時に、対人関係のモヤモヤについても見つめます。

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、前向きになれます。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。

お問い合わせ

NPO法人ブルーバード (éclat 事務局)

<https://bluebird.or.jp/> MAIL : coco@bluebird.or.jp TEL : 0565-77-6910

この事業は、豊田市から委託を受けてNPO法人ブルーバードが実施しています。

詳細・申込はこちら

