

女性のためのマインドアップセミナー

NEW!

今年度は連続講座がスタート!

「あたらししさ」を深めていくとき、  
 どうしたらいいの?をひとつずつ越えていくことが大切です。  
 「学び」を生活に取り入れ、より変化を深めたい人のための講座です。



今ここからワタシにプラス。

Coco+  
 【中期】

COCO+(ココプラス)とは?  
 女性のための「学び」と「つながり」の場です。  
 ミニセミナーとお茶で、自分のための時間を過ごしながら、  
 「あたらししさ」を発見していきます。



学ぶ

自分を知る

出会う

【中期】セミナー開講予定一覧

9月6日(月)10:00~申込受付開始

日にち	講座名	講師	概要
10/6(水)	私の力の活かし方を考える ~カードを使って能力を整理してみよう~	金指 朋代 キャリアコンサルタント キャリアトラップ® 資格認定講師	私たちは人それぞれに、さまざまな能力を持っています。あなたの願う未来に向けて、あなたの能力を整理し、はじめの一歩を見つけましょう。
10/20(水)	子どもの『食べる』が楽しくなる! 食空間の創り方	伊藤 ゆき 小児科クリニック 看護師 日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ	毎日の食事は楽しんでますか?育ち盛りの子どもには栄養以外にも大切なことがあります。食べるのが楽しくなるちょっとした工夫を一緒に考えましょう。
11/10(水)	【連続3回講座A 第2回目】 とことん!しあわせ体質になるう☆	堀米 恵 日本アドラー心理学会員 さとう式リンパケア上級インストラクター	いつもあの人が幸せそうなのは、しあわせ体質だからです。それは誰でも手に入れられます。ごく簡単なコツを実践しながら、しあわせ体質を育てていきましょう。
11/17(水)	【連続3回講座B 第2回目】 本気でわたしらしく生きる!	柁島 貴子 キャリアコンサルタント	今の生き方にモヤモヤする、もっとわたしらしい生き方を探したい!感情を頼りに、才能を發揮した生き方へと、行動しながらソフトチェンジしていきましょう。
12/1(水)	体は知っている ~体が教えてくれる 自分の思考グセを知ろう~	堀米 恵 日本アドラー心理学会員 さとう式リンパケア上級インストラクター	体に現れる症状には、心の声がかくれているかもしれません。心と体の関係を知り、症状別にストレスの素になる思考癖を見つめ、自分と良い関係を作っていきます。
12/15(水)	家族で「チーム」になる 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	協力的な家族になるには、日常の何気ないコミュニケーションが肝心。パートナーや子どもとの会話や家族会議のコツを知り、「チーム家族」の絆を深めましょう。

単発参加も可能☆

単発参加も可能☆

曜日 水曜日 時間 10:30~11:50 対象 市内在住・在勤の女性 定員 各20名 参加費 500円

場所 とよた男女共同参画センター(キラ☆とよた)〒471-0034 豊田市小坂本町1-25(豊田産業文化センター2階)

詳細・お申込みは  
ブルーバードHPより!

お問合せはこちらまで

NPO法人ブルーバード(Coco+事務局) Q <https://bluebird.or.jp/> ✉ [coco@bluebird.or.jp](mailto:coco@bluebird.or.jp) ☎ 0565-77-6910

この事業は、豊田市とNPO法人ブルーバードが共働で実施しています。

