

女性のためのマインドアップセミナー

NEW!

「あたらしさ」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。

今年度は連続講座がスタート!



今ここからワタシにプラス。

ココプラス +
Coco
 【後期】

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、「あたらしさ」を発見していきます。



学ぶ

自分を知る

出会う

【後期】セミナー開講予定一覧

12月6日(月)10:00～申込受付開始

日にち	講座名	講師	概要
連続講座 (単発可) 1/12(水)	【連続3回講座A 第3回目】 とことん!しあわせ体質になる☆	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。
連続講座 (単発可) 1/26(水)	【連続3回講座B 第3回目】 本気でわたしらしく生きる!	椛島 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、もっとわたらしい生き方を探したい!感情を頼りに、才能を発揮した生き方へと、行動しながらソフトチェンジしていきましょう。
2/2(水)	「表現」を活かして子どもと交信 ～表現ってなあに～	水野 愛 書道教室「表現の探求室」主宰	子どもの「自己表現」について、気にかけてことはありませんか?書道教室を通じて感じている、子どもとの関係性づくりに『表現力』を活かすコツをお話します。
2/16(水)	周りに振り回されない、 私であるためのヒント	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	振り回されない自分であるための、3つのポイント「自分を大切に扱うこと、自分を知ること、今を見つめること」について、入り口となるヒントをお伝えします。
3/9(水)	変化の時代、笑顔で無理なく 「変化」を楽しもう	椛島 貴子 堀米 恵	変わりたいけど変わらない…なかなか一歩を踏み出せない方必見!勇気を出して一歩踏み出した方の体験談や、踏み出し方のコツなどをお伝えしていきます。

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(キラッ☆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 ☎ 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。

