

éclat

エクラ



éclat（エクラ=輝き）は、自分らしく生きたい人のためのセミナーです。

人は誰もが、その人固有の輝きを持っています。

同じような思いを持った仲間と出会い、交流できる éclat であなたの輝きを一緒に見つけませんか。

前期のセミナーが始まります！

受付開始 6月6日(木) 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。※1
- ◆ 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。（希望者のみ、1人2回まで）

※1 体験型セミナーは除きます。



単発
OK



託児有



個別
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。



2024年度 éclat(エクラ) 前期 講座一覧

座学で学ぶ 単発セミナー

日にち	講座名	講師	内容
6/22 (土)	自分との一体感で安心♡幸せ ～心と体からのアプローチ～	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード代表理事 堀米 恵 さとう式リノバケア上級インストラクター	本当はどうしたいのだろう？選択や決断を前に、不安になるのはよくあることです。安心して前に進むためのコツを「心と体」の両面からお話します。
6/26 (水)	あなたは どう生きたい？ 「わたしの生き方」を見つめてみよう	椛島 貴子 キャリアコンサルタント	人生の最終局面で自分はどのように在りたいですか？みんなで想像しながらそこに向けて「今日から」をどのように生きていくと良いのか、人生の後半を創造しながら歩んでみませんか。
7/6 (土)	ごきげんな日常のつくり方 ～わたしが整う、暮らしが整う～	水野 愛 NPO法人ブルーバード専務理事	ごきげんに過ごすことは自分や周りをハッピーにする！時間や意識の使い方を見直し、自分にとってのごきげんスタイルを考えます。暮らしを愉しむ講師のライフスタイルやポイントもご紹介。
7/10 (水)	子どもの自主性を育てる アドラー心理学	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	自ら考えてのびのび育て欲しいと思いつつも、つい口が出たり先回りしたりと子育ては悩ましいですね。子どもの自主性を考えながら、協力的な関わりのヒントを見つけましょう。
9/14 (土)	紙 1 枚で毎日が花丸になる 「やることリスト」を書こう	八木 愛 方眼ノートトレーナー	いつも何かに追われている、今日もあれができなかった…そんな焦りや不安が、「今日也十分やれた♡」という安堵感に変わります。たった 10 分で心に余裕が生まれる感覚を体験しましょう。
9/18 (水)	キャリアとわたし 自分らしさを再発見☆	金指 朋代 キャリアコンサルタント	自分らしさってなんだろう？ありのままの自分を受け入れ活かすには？カードゲームで楽しみながら自分を知り、前に進む力を手に入れましょう。

時間 10:00～11:40

対象 市内在住・在勤の女性

場所 とよた男女共同参画センター 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

体験で学ぶ 6回連続セミナー

今年度もやるよー

体験型セミナーで新しい自分に出会う！

TRY

éclat の講師によるサポートを受けながら、仲間と一緒にイベントの企画や運営にチャレンジしてみませんか。実際に行動することで、「自分の生かし方」や「やりたいこと」が見えてきます。詳しくはQRコードよりホームページへ。

【全6回日程】

①7/20(土) ②8/7(水) ③9/7(土) ④10/9(水) ⑤11/10(日)イベント ⑥12/7(土)

時間:10時～11時40分 場所:とよた男女共同参画センター 参加費:無料 託児500円/回 講師:水野



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

