

# 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。

## 後期のセミナーが始まります！

受付開始 12月5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) 後期 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  |
|-------------|--------------------------------|------------------------------------|---|
| 1/15<br>(水) | 心を込めて、<br>2025年の抱負を筆ペンで!       | 千葉 真由美<br>筆もじ屋SOU主宰<br>伝筆®協会認定講師   | あたらしい年の初め、2025年の抱負をじっくり考え、それを筆文字で表現してみませんか。自分の思いを言葉にし、夢や希望を文字にしましょう。心を整え筆文字で清々しい一年のスタートを! |
| 1/25<br>(土) | 春の不調対策☆<br>セルフケアで自律神経を整えよう     | 堀米 恵<br>さとう式リンパケア<br>上級インストラクター    | 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。この不調は自律神経との関係がとても深いと言われています。その仕組みとケア方法を知り、すこやかに春を迎えましょう。      |
| 1/29<br>(水) | もう人任せにしない!<br>賢い運用で"私らしく"暮らす   | 田岡 みゆ紀<br>2級ファイナンシャル<br>プランニング技能士  | 最近よく耳にする運用という言葉。私もやった方がいいのかな?でもよく分からない...という方、運用というものの基本のキを学び"自分で"選択ができるように一緒に考えましょう。     |
| 2/5<br>(水)  | 育休復帰に向けてパートナーと<br>今より一歩協力的な関係へ | 津村 美紀<br>日本アドラー心理学会<br>認定家族コンサルタント | アドラー心理学の対人関係の基本を押さえ、自分の願いや相手の意図を考えながら、育休復帰に向けて今よりさらに協力的な関係を作るヒントをみつけましょう。                 |
| 2/22<br>(土) | キャリアと私<br>私の能力を整理する            | 金指 朋代<br>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。    |
| 2/26<br>(水) | 思い通りの未来を描く!<br>私の現在地とこれから      | 西尾 果小里<br>NPO法人ブルーバード<br>代表理事      | 得意なこと、やれていることは、自分では気が付かないものです。仲間とともにこれまでを振り返りつつ、何をしたら楽しそうか?どんな自分でいたいのか?自由に未来を描きましょう。      |

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

### 参加者の声

参加者の声たくさん届いています

Hさん ★★☆☆☆☆

日常に生きづらさを感じる事がありましたが、éclatに出会い人生が劇的に変化しました。回を重ねるごとに自分を見つめ直すことができ、家族や周りとの関係がどんどん変化していきました。この場所に来て色んな考えの方と交流することもとても価値のある時間だと思っています。これからもここで得た経験を活かし自分らしく歩んでいこうと思います。

Oさん ★★☆☆☆☆

初めて参加した時から深い話ができ、éclatは安心して話せるとても大切な場所になりました。他にこのような場所はなかなか無いと思います。講座への参加を重ねる度に新しい自分に出会うきっかけを作ってもらえ、考えを言語化する大切さも実感しています。自分なりに少しずつ前にすすむことができ、前より生きやすくなりました。

Aさん ★★☆☆☆☆

éclatは家事・育児・仕事に追われる毎日の中で、自分自身を顧みるとても貴重な時間になっています。年代や境遇が違う他の参加者の方と意見をシェアする時間もみんなで一緒にマインドアップでき、問題を解決する力がつく場だと実感しています。人間関係の悩みもありましたが、自分を客観視でき、楽に生きられるようになった気がします。

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](mailto: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

