

# 女性のためのスキル&マインドアップセミナー



エクラ

## éclat

＼前期のセミナーが始まります！／

申し込み開始日

**6月5日（金） am 10:00**

お申込みはこちら



### éclat ステップアップ企画 “自分発見ラボ” 始動！

＼まずはここから！／

ガイダンス

6月20日（土）

詳細はこちら



＼同時開催！／

手に描かれた「可能性」を読み解く

手相ワークショップ



### éclat とは？

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。

同じような思いを持った仲間と出会い、交流できる éclat で自分らしさを一緒に見つけませんか

🌸 **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単発でお申込みできます。

🌸 **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。**

講師に相談ができます。（希望者のみ）

単発 OK！



未就学児  
託児あり



個別相談



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

6/20  
(土)

# ガイダンス & 手相ワークショップ

「éclatって何?」「自分発見ラボって?」  
「何が得られるの?」などご紹介します。

無料

時間 10:00~12:00

場所 豊田市ジェンダー平等推進センター  
キラッ☆とよた

## 手相ワークショップ

手に描かれた「可能性」を読み解く

講師 ミズノケイスケ



日付	講座名	講師	内容
6/27 (土)	いま、いちばん大切にしたいことは? ~これからを選び直すヒント~	西尾果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	本当にやりたいことや大切にしたいことは、忙しい日常の中では見えにくいものです。「やった方がよさそうなこと」に埋もれがちな日々から離れ、人生で大切にしたいことを見つめ直します。
7/4 (土)	わたしを幸せにする時間の守り方講座	福島有美子 トノイスト (広報・コミュニケーションプランナー)	仕事や家事、育児に追われる毎日の中で生まれるモヤモヤ、解決しませんか?この講座では、「あなた自身の時間」を取り戻すためのきっかけとプランニングについてお伝えします。
7/15 (水)	色でひもとくわたしの気持ち ~色彩ワークで楽しむ自己理解~	宮川華子 人材育成コンサルタント 社会福祉士・精神保健福祉士	色や色水実験を通して自分の気持ちを見つめ、言葉にします。安心して自分と向き合い、わたしらしく一歩を踏み出すための小さな気づきの時間です。
8/29 (土)	耳を澄ます かかわりを育てる営み	吉橋久美子 くらすば 主宰	「耳を澄まし、そのまま聴くこと」には、どんな働きがあるでしょうか。講座にて、実践を交えて探求しましょう。普段使っている言葉についても発見があるかもしれません。
9/16 (水)	チベット体操 動く瞑想で軽やかに整うミラクルエクササイズ	田中真美子 チベット体操伝導師	チベット体操は、ラマ僧に伝わる若返りの秘技。動く瞑想とも言われ、5つのポーズで心身を整え、内側からエネルギーを高めます。毎日のチベット体操で、軽やかに!パワフルに!
9/26 (土)	わたしの名前を、書で好きになる ~名前をていねいに書く、心が満ちるひととき~ 【場所: 喜楽亭(豊田産業文化センター敷地内)】	水野愛 表現者・書家	名前の漢字の意味にそっとふれながら、一文字ずつ丁寧に向き合う、感じて書く時間。はじめての方も安心。お気に入りのペンがあればご持参ください(手ぶら可)。

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



## éclat ステップアップ企画 “自分発見ラボ” 始動!

~動いて、知って!自分を広げる旅~

社会のリアルな現場を訪ねる、大人のためのステップアップ企画。実際に足を運んで動いてみることで、あなたの世界は可能性がグッと広がります。毎回違うテーマで開催するので、興味のある回だけの単発参加でOK!あなたの器を一回り大きく育てる旅を、いつでも好きなところからはじめましょう。

日付	講座名	講師	内容
7/11 (土)	自分発見ラボ①企画体験	キラッ☆とよた	私たちが本当に受けたい!講座企画ミーティング
9/5 (土)	自分発見ラボ②アイデア会議	キラッ☆とよた	キラッ☆とよた魅力発掘!みんなのアイデア会議

時間 10:00~12:00

対象 市内在住・在勤の女性

託児 500円 / 回

定員 各20名

参加費 無料

場所 豊田市ジェンダー平等推進センター キラッ☆とよた

お問合せ



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。