

女性のためのスキル&マインドアップセミナー



エクラ

éclat

\ 中期のセミナーが始まります /

申し込み開始日

9月7日(月) 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”

秋はお部屋を飛び出し、大人の社会見学へ！

10/17
(土)

「やまのぶ」

12/5
(土)

「FUNЕ」への企業訪問



詳細はこちら



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

中期 講座一覧

日 付	講 座 名	講 師	内 容
10/ 3 (土)	初めてでも安心 甘酒で作る一口おやつ ★別途材料費 (500円) が必要です。	石橋しょうこ 中 医 薬 膳 師	砂糖を使わない、体に優しい甘酒のおやつを作りませんか？火を使わず簡単に作れて、自分にもお子さまにもおすすめ。甘酒ときな粉の一口おやつを楽しく手作ります。※大豆・ごま・アーモンドを使用します。
10/14 (水)	貯める前に知りたい私に必要なお金 ～ 私らしく暮らす生活とは？ ～	田岡みゆ紀 2級ファイナンシャル・プランニング技能士	将来のお金に漠然とした不安はありませんか。理想の暮らしを描きながら、自分に必要なお金と準備方法を考えてみましょう。
10/31 (土)	いろんなわたしを整理する ～忙しい毎日の中で本当に大切にしたいこと～	金指朋代 2級キャリアコンサルティング技能士 (国家資格)	生きているって忙しい…仕事の自分、母としての自分、妻としての自分、友人と過ごす自分などなど、そんなさまざまな日常をカードで整理してみましょう。
11/ 4 (水)	自分を愛し、軽やかに生きるレッスン	田中真美子 内なる調律師	頑張りすぎてしまうあなたへ。自分を愛するって、どうしたらいいの？そんな疑問を紐解き、自分らしく軽やかな生き方を学ぶ講座です。
11/28 (土)	秋の喜楽亭、静寂とお茶一雫に浸る わたしだけの時間 【場所：喜楽亭 (豊田産業文化センター敷地内)】	堀米恵 煎茶道 黄檗売茶流 準師範	忙しい日々を離れ、心と体を優しくゆるめる時間。秋の喜楽亭の静寂の中で、思い思いに自分と向き合ったあとは、五感を研ぎ澄ませて玉露の旨味を味わう、大人の贅沢なリトリート。
12/12 (土)	とことんと自己共感	福島有美子 トトノイスト (ライフデザインファシリテーター)	モヤモヤやイライラは、あなたにとって大切なことを教えてくれるサイン。感情の奥にあるニーズとつながり、自分を大切に「自己共感」について学びます。

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☆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”

～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。

地元の企業を訪れ、普段は見ることのできない現場を見学します。社長の理念や想いにふれ、現場で働く人の話を聞く体感型プログラム。それぞれの企業が大切にしている考え方や人との関わりにふれながら、自らの暮らし方や働き方、生き方のヒントを見つけ、自分の世界を広げます。

ナビゲーター：堀米 恵

10/17
(土)

地域に愛されるスーパー
「やまのぶ」



訪問先

やまのぶ四郷店、ごんべいの里保育園

集合場所

やまのぶ本部
住所：豊田市上原町一丁田 30-1
ドラッグスギヤマ 2 階



12/5
(土)

納得度日本一の
「感動葬儀。FUNE」



訪問先

感動葬儀。フューネ 葬儀仏事サロン

集合場所

とよた市民活動センター会議室
住所：豊田市若宮町 1-57-1
T-FACE A 館 9 階



時 間	14:00～16:00	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		

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 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。