

女性のためのスキル&マインドアップセミナー

éclat

ここから変わる。
わたしの毎日



今年の体験型セミナーは2つのコース！

- 1 ブース出展体験
- 2 éclatブース全体の運営体験

まずは
ガイダンスへ
(裏面)



前期のセミナーが始まります。

受付開始

2025.6.5 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。(枠に限りあり)

※1 体験型セミナーは除きます。



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

単発ゼミ

2025年度 éclat (エクラ) 前期 講座一覧

日時	講座名	講師	内容
6/21 (土)	しあわせ体質をはぐくむ 今日からできる3つのこと	堀米 恵 煎茶道 黄檗売茶流教授	しあわせ体質は誰でも手に入られます。大切な3つのことを実践して、自身をしあわせ体質へと育みましょう。
6/25 (水)	内からも外からも輝く！ 40歳からの美習慣の作り方	田中 真美子 内なる調律師	40歳からの美しさは自分で作る！毎日の美習慣で内側も外側も輝く秘訣を学びませんか？講師の実践法を参考に、自分に合ったビューティースケジュールを作る講座です！
7/12 (土)	味方が増える、楽しくなる！ 自分軸のコミュニケーション	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	コミュニケーションでは、聴くことと伝えることの間に「自分と相手の思いを見つめる」ことが大切です。職場や家庭など身近な人間関係をより良くするためのヒントをお伝えします。
7/16 (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。
8/2 (土)	書き出してスッキリ！ 未来が動き出すはじめの一步を 踏み出そう	八木 愛 方眼ノートトレーナー	やらなきゃと思いながら進まない日々…。でも大丈夫！書き出すことで気持ちが整理され、次にやることははっきり見えてきます。たった10分で未来へ踏み出す一步を体感しましょう。
9/17 (水)	人生100年時代を 私らしく生きるためのマネープラン	田岡 みゆ紀 2級ファイナンシャル プランニング技能士	人生100年時代と言われる今、どのように過ごし、仕事・生活・資金計画をどう考えたらよいのか。私らしく生きていけるように不安を自信に変えるマネープランと一緒に考えましょう。
9/27 (土)	忙しくてもできる！ 心も体も整える食事メンテナンス術	天白 誉子 管理栄養士	イライラ、やる気がでない、食べ過ぎによる自己嫌悪…それは栄養不足のサインかも。仕事や家庭を優先しがちなあなたでも簡単に体の声を聞き、不調を改善する食事法を見つけよう。

時間 10:00 ~ 11:40

対象 市内在住・在勤の女性

場所 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

定員 各20名

託児 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)

6回連続

ガイダンス 7月5日(土) 10時から11時40分

体験型セミナーで新しい自分に出会う！

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。興味のある方は、お気軽に7/5(土)無料のガイダンスにご参加ください。詳しくはホームページへ。



全6回日程

① 7/26(土) ② 8/6(水) ③ 9/6(土) ④ 10/8(水) ⑤ 11/16(日) イベント ⑥ 12/6(土)

時間: 10時~11時40分 場所: 豊田市ジェンダー平等推進センター キラッ☆とよた 参加費: 無料 託児500円/回 講師: 水野・堀米

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

