



今ここからワタシにプラス

# Coco+

ココプラス、始まります!

知識と、発見、新しい出会い。  
ホッと空間で自分のためのひとときを。  
ぜひお気軽に、ご参加ください。

学ぶ

自分を知る

出会う

## Coco+ (ココプラス) とは?

月に数回、「豊田市女性しごとテラス「カブチーノ」」にて開催する、女性のための学びとつながりの場です。わたしがちょっと元気になるためのミニセミナーとお茶で、自分のための時間を過ごします。講師の人生ストーリーや参加者同士の語りいで、たくさんの生き方に触れながら「わたしらしさ」を発見していきます。今、ココから新しいワタシをプラス。

自分のためのちょっと贅沢なひとときを、一緒に過ごしませんか?

## 開催場所

豊田市女性しごとテラス  
「カブチーノ」  
豊田市若宮町1-57-1  
A館 T-FACE 9階  
(豊田市駅前松坂屋上階)

キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター 2階  
✉ clover@city.toyota.aichi.jp Q <http://clover-toyota.jp/>

※開催場所はこちらではありません。



お申込み、お問い合わせはこちらまで

(0565)-31-7780

受付時間 9:00~17:00 月曜日休館(祝日は開館)

\*女性のためのマインドアップセミナー\* 年間27講座を予定しています!

# Coco+ セミナー開催予定一覧(前期)

ココプラス

開催時間 10:30~11:30

開催場所 豊田市女性しごとテラス『カプチーノ』

豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

参加費  
各500円

No.	日程	タイトル	講師	概要
1	6/20(水)	アドラー心理学 勇気づけの子育て	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	叱るでもなく、褒めるでもない、勇気づけの子育てのはじめの1歩を、ワークを通して考えます。
2	6/27(水)	「聞く」だけで人生が変わる! コミュニケーションのコツ①	西尾 果小里 WLB コンサルタント	コミュニケーションは人との関わり方の姿勢です。身近な人間関係をより良くするためのコミュニケーションのコツを考えましょう。
3	7/4(水)	大人のたしなみ ていねいな文字	水野 愛 秘書技能検定準1級 WLB サポーター	文字は意図に向けて書いていくことで、少しずつ整っていきます。様々な機会で見学アップできるきれいな文字を楽しく書いてみませんか。
4	7/13(金)	アドラー心理学で 私も勇気づけ	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	勇気づけるのは子どもだけではなくありません。お母さんも自分の勇気づけを上手になりましょう。
5	7/18(水)	楽しい個性心理学 (動物占い)	大内 さとえ 個性心理学認定講師	個性心理学(動物占い)を通じて人間関係の悩みを解消しましょう。
6	7/25(水)	身近な人間関係を良くする コミュニケーションのコツ②	西尾 果小里 WLB コンサルタント	コミュニケーションは人との関わり方の姿勢です。身近な人間関係をより良くするためのコミュニケーションのコツを考えましょう。
7	8/3(金)	アドラー心理学で 自分の感情と向き合う	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	怒りやイライラ、不安などのマイナスの感情は、我慢するだけではなくなりません。感情と向き合う方法を見つけましょう。
8	8/8(水)	幸せはどこにある? (ポジティブ心理学)	金指 朋代 キャリアコンサルタント	幸せだと思ふことで、すべてうまくいく! みんなで語り合っ、さらに幸せになりましょう。
9	8/17(金)	家事の効率化に役立つ! 家電の基礎知識	木本 真実 WLB コンサルタント	面倒な家事は家電に任せて、余った時間を使って充実した毎日を通しましょう!
10	8/22(水)	あの、我が子は宇宙人? タイプの違う人とどう付き合う	桜島 貴子 キャリアコンサルタント	自分とタイプが違う人の理解が難しく、“どう付き合えばいいかわからない”と困っている人に。

託児の有無は回によって異なります。ホームページやお電話にてご確認ください。



\*女性のためのマインドアップセミナー\* 年間27講座開催!

# Coco+ セミナー開催予定一覧(中期)

ココプラス

開催時間 **10:30~11:50**

※ご注意ください※

前期とは開催時間・場所が変更になっております。

開催場所 **キラッ☆とよた** (とよた男女共同参画センター)  
豊田市小坂本町1-25 (豊田産業文化センター2階)

参加費  
各500円

No.	日程	タイトル	講師	概要
11	9/19(水)	さとう式リンパケア	堀米 恵 さとう式リンパケア 公認インストラクター	押さない、もまない、引っ張らない! ゆるめるケアで体循環☆身体をラクラクに♪
12	9/26(水)	大切にしているものは なに?	金指 朋代 キャリアコンサルタント	価値観とは、あなたが何かを選ぶときの軸になるもの。そして、一人一人違っていいもの。あなたの価値観を、見つめてみませんか。
13	10/4(木) ※カプチーノ オープニング イベント内 (下記参照)	「私らしく生きる」 大切な7つのこと	西尾 果小里 WLB コンサルタント	私らしく生きることは自分と家族を自由にし、子の自立を促します。あなたらしい生き方を見つめてみませんか?
14	10/17(水)	あなたの良さをみつけよう	金指 朋代 キャリアコンサルタント	あなたには価値があり、重要な存在です。あなたが発揮してきたあなたの良さを、語り合いの中からみつけます。
15	10/23(火)	働くママに体験を聞く! 女性の就労あれこれ	水野 みどり キャリアコンサルタント	豊田市女性仕事テラス「カプチーノ」での相談、求職、求人の状況を通して感じる最新のお話と、働くママのリアルな道のりをお届けします。
16	11/7(水)	アドラー心理学 勇気づけの子育て	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	叱るでもなく、褒めるでもない、勇気づけの子育てのはじめの1歩を、ワークを通し考えます。
17	11/14(水)	母となってハタラクを 考える	金指 朋代 キャリアコンサルタント	育児や家事と仕事のポジティブな関係を考えよう。育児や家事をしながら仕事をするからこそ得られるものに目をむけ、語り合ってみませんか。
18	11/21(水)	身近な人間関係を良くする コミュニケーションのコツ③	西尾 果小里 WLB コンサルタント	コミュニケーションは人との関わり方の姿勢です。身近な人間関係をより良くするためのコミュニケーションのコツを考えましょう。

**10/4** はカプチーノリニューアル・オープンイベント内開催のため時間と場所が異なります。ご注意ください。

10/4 開催時間 10:45~12:05

10/4 開催場所 豊田市女性しごとテラス『カプチーノ』  
豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

各回とも託児の人数に限りがあります。お申込時にお電話にてご確認ください。



\*女性のためのマインドアップセミナー\* 年間27講座を開催中!

# Coco+ セミナー開催予定一覧(後期)

ココプラス

開催時間 10:30~11:50

※ご注意ください※

後期から開催時間・場所が変更になっております。

開催場所 豊田市女性しごとテラス「カプチーノ」

豊田市若宮町1-57-1 A館 T-FACE 9階 (豊田市駅前松坂屋上階)

参加費  
各500円

No.	日時	タイトル	講師	概要
1	12/5(水)	アドラー心理学で 私も勇気づけ	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	勇気づけるのは子どもだけではありません。お母さんも自分の勇気づけを上手になりましょう。
3	12/14(金)	数秘術でみる! わたしと家族	永谷 理枝	ひとり一人に「数」があります。特徴を知って楽しくラクに笑顔で過ごせるコツをお伝えします。
2	12/19(水)	「わたしの価値」の作り方	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	「自分には価値があるのか分からない……」「自分には価値が無い」という想いを抱える人に。
4	1/9(水)	アドラー心理学で 自分の感情と向き合う	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	怒りやイライラ、不安などのマイナスの感情は、我慢するだけではなくなりません。感情と向き合う方法を見つけましょう。
5	1/16(水)	毎日が楽しくなる!家電の 知識	木本 真実 WLBコンサルタント	毎日使っているのに意外と知らない、家電の便利機能。新調するとしたらしたらどんなものがいい?まで含めてお伝えします。
6	1/23(水)	さとう式リンパケア <small>※市民活動センターホールにて開催</small>	堀米 恵 さとう式リンパケア公認 インストラクター	押さない、もまない、引っ張らない!ゆるめるケアで体液循環☆身体をラクラクに♪
7	2/6(水)	幸せな人間関係1	西尾 果小里 WLBコンサルタント	嫌な気持ちになったとき、人間関係で落ち込んだ時、わたしの中でどんなことが起こってる?幸せな人間関係のコツを紐解きます。
8	2/13(水)	ラクになる!楽しくなる! 子育て術	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	最近思い通りにいかない我が子と、どう接していけばいいのかな…?子育てを楽しむヒントを見つけたい方に。
9	2/20(水)	幸せな人間関係2	西尾 果小里 WLBコンサルタント	嫌な気持ちになったとき、人間関係で落ち込んだ時、わたしの中でどんなことが起こってる?幸せな人間関係のコツを紐解きます。

各回とも託児の人数に限りがあります。お申込時にお電話にてご確認ください。

