



今ここからワタシにプラス

# Coco+

## ♡ Coco+とは? ☕

女性のための「学び」と「つながり」の場です。  
「あ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「あたらしさ」を発見していきます。

## ココプラス【後期】12/5(土) 受付開始

※開催方法は「会場での対面」又は「オンライン」の  
いずれかで行います。社会状況を踏まえ、毎月開催  
方法を決めていき、参加者の方へご連絡いたします。

学ぶ

自分を知る

出会う

豊田市在住・在勤の女性であれば、どなたでもご参加いただけます。特に、自分らしさを大切にしたい女性におすすめです。

### ■お申込み

NPO法人ブルーバードHP  
お申込みフォームより  
<https://bluebird.or.jp/>



### ■お問合せ

NPO法人ブルーバード(Coco+事務局)  
✉ [coco@bluebird.or.jp](mailto:coco@bluebird.or.jp) ☎ (0565)77-6910  
とよた男女共同参画センター(キラッ☆とよた)  
〒471-0034 豊田市小坂本町1-25(豊田産業文化センター2階)

自分のためのひとときを、一緒に過ごしませんか？



今ココからワタシにプラス。  
女性のためのマインドアップセミナー

共  
通

曜日 水曜日 時間 10:30～11:50

対象 市内在住・在勤の女性 定員 20名

会場での対面開催の場合

場所 キラツ☆とよた 参加費 500円

※昨年度までとは開催場所が違います  
のでご注意ください

(交流会は無料)

【託児について】新型コロナウイルス対策により、託児の実施は未定です。状況についてはブルーバードHPをご確認ください。

## 【後期】セミナー開催予定一覧

オンライン開催の場合 参加費 無料

※開催2週間前までに、開催方法をブルーバードHPへ掲載、参加者へご連絡いたします。

No.	日時	タイトル	講師	講座概要
16	1/13 (水)	さよなら冷え性 ～誰も教えてくれな かった冷えの本質とは～	堀米 恵 さとう式リンパケア 上級インストラクター	血流が悪いから冷えると思いませんか？誰も教えてくれなかった冷えの本当の原因とその改善策をお伝えします。
17	1/27 (水)	子どもの才能を引き出 す子育て術	椛島 貴子 キャリアコンサルタント	我が子が持っている才能って何だろう？そして、それを伸ばすためにはどうしたらいいの？人が才能を見つけ、発揮していくためにとても必要な要素を考えていきます。
18	2/10 (水)	しあわせ体質のはぐく み方 ～軽やかな私への 3ステップ～	堀米 恵 さとう式リンパケア 上級インストラクター	いつもしあわせそうな人っていますよね。なぜでしょう。それは、その人がしあわせ体質だからです。大切な3つの思考を手に入れて、ご自分をしあわせ体質へ育んでみませんか。
19	2/24 (水)	はたらき方 いろいろ ～私に合う働き方～	水野 みどり キャリアコンサルタント	時間、ブランク、経験、スキルなど、さまざまな制限はあるけど働きたい！実際に働いている人たちはどうしているのでしょうか。あなたに合ったはたらき方を色々な例を見ながら探していきます。
20	3/3 (水)	Q&Aで次の ステップへ！ 気持ちよく生きるため のヒントを見つけよう	西尾 果小里 WLB コンサルタント	Coco+の一年間の総集編として、やってみただけどうまいかない、こんな時どうすればいいの？など質問をしながら気持ちよく生きるためのヒントを探ります。



申込から参加までを、ウェブ上で  
わかりやすくご案内しています。



## ♡♡ オンライン開催の場合



オンラインセミナーと聞いて、「興味はあるけど、難しそう…」

そう思った方も、安心してチャレンジしてみてください。

「マインドアップ」+「ネットスキルアップ」!

一度踏み入れてしまえばハードルが下がります。

当日までスタッフが丁寧にサポート致します。

←手順はコチラから

お申込みは  
ブルーバード HP より

お問合せはこちらまで

NPO法人ブルーバード(Coco+事務局) Q <https://bluebird.or.jp/> ✉ [coco@bluebird.or.jp](mailto:coco@bluebird.or.jp) ☎ 0565-77-6910  
とよた男女共同参画センター(キラツ☆とよた) 〒471-0034 豊田市小坂本町1-25(豊田産業文化センター2階)



この事業は、豊田市とNPO法人ブルーバードが共働で実施しています。