

女性が安心して過ごし、
自分らしい次の一歩を考えるための場

cocon

ココン

安心して過ごせる場で、学びや人との出会いを楽しみながら、
自分を大切にするためのヒントを見つける時間。

これからの自分は、どうありたい？どんな暮らしをしていきたい？
そんなことを、少し立ち止まってゆっくり考えてみませんか。



coconの学び時間

10:00～11:50

定員20名・要申込

1回だけの
参加も
OK

楽しみながら、自分を大切にする
ためのヒントを見つける学びの時間。

詳しくは裏面をご覧ください。 ➤



coconルーム

13:00～16:00

申込不要・途中参加や途中退室もOK

話さなく
てもOK

話したい日も、ひとりで過ごしたい日も。手仕事や読書、
おしゃべりを楽しみながら、ゆったり過ごせる居場所。

プチ相談もできます(申込不要)
ラウンジでリラックスして話せる、カジュアルな相談窓口。

開催日 2026年 10/31(土)・11/20(金)・12/12(土)・12/18(金)
2027年 1/8(金)・1/30(土)・2/6(土)・2/19(金)

対象 名古屋市内在住・在勤・在学の女性。参加費はかかりません。

会場 **イーブルなごや** 〒460-0015 名古屋市中区大井町7-25
地下鉄 名城線「東別院」下車 1番出口から東へ徒歩3分
市バス 金山26系統 または 昭和巡回系統「大井町」バス停前
※駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



「ココン(cocon)」の名前に込めた思い

ココン(cocon)はフランス語で「繭」を意味します。
繭に包まれるような安心できる場所で、自分自身をゆっくりと整え、人とのつながりや学びを通じて、
自分らしい一歩を見つけていく。
そして、いつかそれぞれの未来へ羽ばたいていく。そんな場をイメージしています。

coconの学び時間

対話やグループワークを交えながら、一緒に学びを深める



学び

自分を大切にするヒントを学ぶ



交流

グループワークで参加者同士がつながる



気づき

学びや交流による新たな発見



各回 10:00～11:50



定員 **20名** 要申込



参加無料

2026

10月31日 土

空気を読みすぎず、私らしく生きるためには

11月20日 金

わたしの名前をていねいに書く ～心が満ちるひととき～

12月12日 土

しあわせ体質のはぐくみ方 ～軽やかに、しなやかに生きる～

12月18日 金

心配性さんのためのあたまスッキリ! 思考整理術

2027

1月8日 金

これからの私と、お金の話 ～人生の変化に備えて自分を守る～

1月30日 土

あの人は宇宙人? 理解しにくい家族との関係づくり

2月6日 土

頑張る私を、ゆるめよう ～私をいたわるリンパケア～

2月19日 金

私が大切にしたいこと、そのための次の一歩

申込方法 二次元コードよりお申し込みください

申込締切: 各開催日の前日まで

各回、定員に達し次第締め切ります。



仕事や家族、人間関係、これからの暮らしや働き方。

日々の暮らしの中で、何となく心に引っかかっていることや、

うまく言葉にできない思いを抱えることは、誰にでもあります。

ここでの気づきや出会いが、あなたのこれからの暮らしと、

自分らしい次の一歩につながりますように。

infomation

内容は変更になる場合があります。
詳しくはInstagramをチェック!

Instagram



WEB



X



主催

名古屋市スポーツ市民局
男女平等参画推進課

お問い合わせ

受託事業者 NPO法人ブルーバード

☎ 0565-77-6910 (平日 9:00～16:00)

✉ cocon@bluebird.or.jp