

冬の講座

ウレオ大阪東
平成 29 年度

何か新しいこと
はじめてみませんか?!

●おもてなし英会話●

道案内やいろいろな場面を想定して、生きた英語を学びます。海外旅行の予定がある方や国際交流に興味がある方にも。

日 程：平成 30 年 1 月 19 日～3 月 16 日
毎週金曜日【全 9 回】
10:30～12:00

対 象：かんたんな英語を使って積極的に
参加したい方

受講料：10,800 円

定 員：20 名（事前申込・先着順）

講 師：瀬尾 太歩人（英会話講師）



●心が伝わる朗読講座●

言葉を身体で表現して心も脳も活性化させましょう！子育て中や孫育て中の方、新しいことを始めた方にもおすすめです。

日 程：平成 30 年 1 月 17 日～2 月 14 日
毎週水曜日【全 5 回】
10:00～11:30

対 象：どなたでも

定 員：20 名（事前申込・先着順）

受講料：5,250 円

講 師：橋場 由見子（HY 教育イカブライズ 代表）



●Let's Enjoy 英語でコミュニケーション●

コミュニケーションを中心とした簡単な会話を楽しむクラスです。基本的な英単語や表現を使い、コミュニケーションしてみましょう。

日 程：平成 30 年 1 月 18 日～3 月 15 日
毎週木曜日【全 9 回】
19:00～20:30

対 象：中学校程度の単語が理解できる方

受講料：10,800 円

定 員：25 名（事前申込・先着順）

講 師：トーマス・C・カンサ（英会話講師）



●快眠ヨガ ～リンパの流れを整える～●

質の良い眠りをとるために、固まった筋肉をほぐしリンパの流れを整え、心と身体をリラックスしましょう。不眠症や疲労感が常にある方にも最適です。

日 時：平成 30 年 1 月 23 日～3 月 20 日
毎週火曜日【全 8 回】（休講日：2/13）
19:00～20:00

対 象：女性

受講料：8,000 円

定 員：20 名（事前申込・先着順）

講 師：ママナ 愛（アマリアベーションセラピスト）

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

女性
対象

●女性の起業家応援！『魅力ある提案書をつくる』●

事業を継続するには、他者との差別化が必要です。自分の商品やサービスの魅力を伝えるためにも「ワタシならではの」の提案書をつくるのが大切です。

日 時：平成 30 年 2 月 3 日
土曜日【全 1 回】
10:00～12:00

対 象：女性

定 員：30 名（事前申込・先着順）

受講料：2,500 円

講 師：増田 正子（増田正子司法書士事務所代表、
We's 大阪市女性起業家区流協会 相談役）

女性
対象



●ベビーダンスベーシック●

赤ちゃんをスリングや抱っこひもでだっこしながら、親子で楽しむダンスエクササイズです。抱っこひもをつける位置や正しい姿勢も身に付きます♪

日 時：平成 30 年 1 月 17 日～2 月 7 日
毎週水曜日【全 4 回】
10:30～11:30

対 象：0 歳 5 か月～1 歳 6 ヶ月の
赤ちゃんと母親

受講料：5,000 円

定 員：親子 15 組（事前申込・先着順）

講 師：福井 有香（ベビーダンス協会認定インストラクター）

持ち物：体温計、抱っこひも、フェイスタオル

一時保育申込締切日：1 月 7 日（日）



女性
対象



主 催：大阪市立男女共同参画センター東部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（東）（代表者：大阪府男女共同参画のまち創生協会）

大阪府男女いきいき財団

ChanceChallengeCREO
チャンスみつける はじまるチャレンジ

●『色』で ワタシらしく! 印象UP☆カラー講座●

自分のカラータイプやイメージアップメイクを知って
いれば、第一印象がかわります! 『色』のチカラをかりて、ワタシらしく輝きましょう!

日 時:平成30年2月24日~3月3日
毎週土曜日【全2回】
10:00~12:00



対 象:女性
受講料:3,000円
定 員:20名(事前申込・先着順)
講 師:高橋 佐代子(カラータイプ協会 認定講師)
一時保育申込締切日:2月14日(水)



●親子でふれあう!ベビママヨガ●

子育て期におこりがちな体の不調やストレスを解消
しましょう。ママも赤ちゃんも一緒に気持ちよく
楽しめるヨガです。ママ同士、知り合うきっかけにも!

日 時:平成30年2月21日~3月14日
毎週水曜日【全4回】
10:30~11:30

女性
対象



対 象:0歳3か月~11ヶ月の赤ちゃんと母親
受講料:5,000円
定 員:親子15組(事前申込・先着順)
講 師:マmana 愛(アロマリカゼーションセラピスト)
持ち物:バスタオル
一時保育申込締切日:2月11日(日)



❀一時保育について❀

右のマークのある講座には、一時保育があります。
一時保育:1歳~2歳11か月...1人1回あたり800円
3歳~就学前...1人1回あたり500円



お申し込みは
こちらから!

◆クレオ大阪東 FAX 06-6965-1500◆

冬の講座申込用紙 (平成29年度)

講座名					
住所	〒 -				
名前	ふりがな	性別	年齢	歳	
電話番号	() -	FAX番号	() -		
一時保育 (いずれかに○)	あり ・ なし	子どもの 名前	ひらがなでお願いします。 西暦20 年 月生まれ(歳 か月)		性別

- ホームページ <http://www.creo-osaka.or.jp/east> または、電話、FAX、来館でお申込みください。
- 受講料は講座初日にお支払いください。一度お支払いいただいた受講料は返金できません。
- 体験は1回のみ可能です。体験料は講座により異なりますので、お問合せください。

◆お申込・お問合せ◆

大阪市立男女共同参画センター東部館(クレオ大阪東)

〒536-0014 大阪市城東区鳴野西2-1-21

TEL:06-6965-1200 FAX:06-6965-1500

休館日:月曜日、祝日の翌日(ただし祝休日の場合は開館)、年末年始(12/29~1/3)

最寄駅:JR環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅下車、南口から南へ600m(徒歩約7分)

地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車、

④番出口から東へ700m(徒歩約9分)

京阪「京橋」駅下車、中央口から南へ850m(徒歩約11分)

