

 一時保育あり(要申込)

 手話通訳あり(要申込) セミナー申込方法は14ページをご覧ください。

クレオ大阪  
中央

12月9日(土)・1月13日(土)  
13:00~17:00

### トライセクターリーダーシップセミナー ～行政・企業・非営利の垣根を越えて～

グローバル化が進む中、民間企業と公共、民間団体など、利害が異なる複数のセクター間で意見を調整し、共通の目標を設定する力が求められています。協働で課題解決に取り組む事例に学び、ネットワークを作りましょう。

**対象** ①企業で働く女性 ②行政・公共施設等で働く女性  
③研究者、教育機関で働く女性 ④専門職の女性  
⑤NPO等非営利セクターで働く女性 各5名程度  
**定員** 25名 (応募多数抽選)  
**講師** 高津 玉枝(株式会社福市代表取締役)  
石本 めぐみ(NPO法人ウィメンズアイ代表理事)  
**締切日** 11月22日(水)  
**備考** 受講動機と所属団体名をお書きください

クレオ大阪  
中央

12月16日(土)  
14:00~17:00

### 男女雇用機会均等法の意義とこれから ～映画「たたかいつづける女たち」上映&トーク～

ドキュメンタリー映画「たたかいつづける女たち～均等法前夜から明日へバトンをつなぐ～」(2017年 山上千恵子監督)を見た後、働く女性をめぐる現状について考えます。世代や所属の枠を超えて気軽にしゃべりして交流しましょう。

**対象** テーマに関心のある方  
**定員** 50名 (申込先着順)  
**講師** 宮地 光子(弁護士)  
**備考** ・受講動機と所属団体名をお書きください  
・共催:日蘭学生会議 (一社)日本学生会議所関西支部  
**締切日** 一時保育  
12月6日(水)

クレオ大阪  
子育て館

12月17日(日)  
13:30~15:00 15:00~16:30 全2回

### シングルママサロン

様々な理由でひとり親になり「これからどうしよう」と不安になったり、ひとり親になる選択を「本当にそれでいいのかな」と心配になる気持ちを話してみませんか。

①シングルマザーだけど、ひとりじゃないよ  
②心配ごとをちょっと話してみませんか  
**対象** シングルママの方、  
シングルママの選択を考えている方  
**定員** 30名 (多数抽選)  
**講師** 佐藤 まどか  
(カウンスリングスペース・リヴ代表)  
**締切日** 12月7日(木)

クレオ大阪  
東

1月20日(土)・27日(土)  
13:30~15:00 全2回

### ストレスに負けない! 身体メンテナンスセミナー

仕事や育児などで、ストレスがたまっていませんか? あなたのために自分でできるメンテナンス術をお伝えします。

①私のカラダを知る ～ストレスをコントロールするためのデイリーケア～  
②カラダと向き合おう ～自分でメンテナンス～  
**対象** 女性  
**定員** 30名 (申込先着順)  
**講師** ①高須賀 千絵  
(株式会社ラヴィコ・ポリューション代表取締役・看護師・助産師)  
②YUKIE (SHCCパーソナルトレーナー・ヨガ講師)  
**備考** 受講動機をお書きください  
**締切日** 一時保育締切  
1月10日(水)

## 子育て

子育ては家族の協力・地域での支え合いが不可欠です。子育てしやすい環境づくりをいっしょに進めていきましょう。

クレオ大阪  
子育て館

11月2日(木)・12月7日(木)  
14:30~15:30 毎月1回(1月は除く)

### 外国語絵本読み聞かせ 「アイアイ」

いろいろなお話を外国語(英語・中国語・韓国語)でお楽しみください。前半はみんなで絵本や手遊びを楽しみ、後半は好きな絵本を読んでもらったり、親子でお楽しみください。

**対象** 子どもと保護者  
**定員** 30名 (申込不要・当日先着順)  
**講師** 大阪国際交流センター  
外国語絵本読み聞かせグループ

クレオ大阪  
南

11月19日(日)  
10:30~13:30

### パパカUP塾② 生地からピザをつくろう!

パパの手作りピザでディナーってステキ! 好きな具材をダイナミックにトッピングして、おなかも心もハッピーなディナータイムは、いかがですか? おうちでもカンタンにつくれるピザを親子でマスターしよう!

**対象** 小学生とパパ  
**定員** 20名 (申込先着順)  
**講師** 神崎 あつ子(やさしいキッチン\*A&A工房主宰)  
**備考** 教材費:1人300円  
トッピングするチーズとお好きな具材をご持参ください  
(ソースはトマトとテリヤキをご用意します)  
**締切日** 一時保育  
11月12日(日)

クレオ大阪  
子育て館

①11月26日(日) ②1月28日(日)  
14:00~16:00

### プレママ・プレパパ応援講座 ～ママもパパも子育てを楽しもう～

もうすぐ生まれてくる赤ちゃん。生まれたらどんな生活が始まるのか、楽しみの反面、不安も少し...という初めて出産を迎えるママ・パパを対象に、出産までに気をつけたいことや心構えなどを学びます。

**対象** 大阪市内在住で初めてママ、パパになる方  
(受講時に概ね妊娠6~8か月の方)  
**定員** 各回40組80名 (締切後抽選)  
**講師** 大阪府助産師会助産師  
**締切日** ①11月16日(木)  
②1月18日(木)

クレオ大阪  
東

11月28日(火)・12月5日(火)  
10:30~12:00 全2回

### ママとベビーのための “癒し”セミナー

今しかない子育ての時期を楽しみながら、ママも赤ちゃんも心身ともにリフレッシュしませんか。

①一緒にリフレッシュ!産後ストレッチ ～産後のカラダをひきしめよう～  
②ママと赤ちゃんの安眠 ～健康な生活は眠りから～  
**対象** 1歳までの赤ちゃんとママ  
**定員** 15組 (申込先着順)  
**講師** ①福井 有香  
(日本メディカルレガメント協会産後整体セラピスト)  
②中西 美好  
(NPO法人赤ちゃんの眠り研究所認定講師・助産師)  
**備考** 赤ちゃんの誕生年月をお知らせください  
**締切日** 一時保育  
11月18日(土)

ステップファミリー応援

女性活躍促進メニュー

ドメスティックバイオレンス  
防止関連事業紹介

「インタビュール」オリックス  
野球クラブ(株)濱田安耶香さん

男女共同参画セミナー情報

こちらら男女共同参画情報局

クレオ大阪子育て館  
事業紹介