

なん ふう

南風 10 月



TOPIC

- ➔ 【特集】なかよしキッチン
INFORMATION
- ➔ セミナー・講座案内
おはなしかい&おんがくかい
わらべうたベビーマッサージ

10月・11月の休館日(南部館)

10月2日、10日、16日、23日、30日

11月4日、6日、13日、20日、24日、27日

19日は食育の日。

毎月19日は食育の日です！食育の主役は、みなさん一人ひとりです。
クレオ大阪南では、地域で活動する女性団体の皆さんに、季節の食材を使った料理づくりを教えていただく「なかよしキッチン」を定期的で開催しています。
参加者同士のコミュニケーションも活発ですし、親子参加も増えてきました。
リーズナブルにからだにやさしい季節のレシピを学んで、仲良しになれる。
ありそうでなかなかないクッキング教室。あなたもぜひ体験してみませんか？

10月21日(土) 10:30~13:00	11月11日(土) 10:30~13:00	12月16日(土) 10:30~13:00
お申込み及びキャンセル期限 10月18日(水)	お申込み及びキャンセル期限 11月8日(水)	お申込み及びキャンセル期限 12月13日(水)
<ul style="list-style-type: none"> ・さばのピリ辛そばろ風どんぶり ・蓮根とごぼうのミルクきんぴら ・にんじんしりしり ・長芋の月見椀 ・さつまいもの茶巾 	<ul style="list-style-type: none"> ・うす切り肉でロール酢豚 ・ひじきの白和え ・けんちん汁 ・抹茶ミルク寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャロットライスのクリームソース添え ・ポテトサラダ ・野菜スープ ・白いクワトロケーキ

【対 象】 どなたでも (小学生以上) 【定 員】 30名 (申込先着順)

【受講料】 無料 (ただし、材料費1人1回あたり700円)

【お申込み及びキャンセル期限】 実施日の3日前まで

(お申込み後のキャンセルは、材料手配の都合上ご遠慮ください)

【講 師】 片岡 正代さん (平野区食生活改善推進員協議会 会長)

【持ち物】 エプロン・三角巾・ふきん

【会 場】 クレオ大阪南 クラフト・調理室 (3階)



主催：大阪市立男女共同参画センター南部館

共催：平野区食生活改善推進員協議会 協力：平野区役所保健福祉課

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体(南) (代表者

大阪市男女いきいき財団
正式名称 (一財) 大阪市男女共同参画のまち創生協会



INFORMATION



発達障がいのある子どもの子育て ～思春期から大人にかけて～ **参加費無料**

大きな変化が訪れる思春期。人間関係や性意識、社会への対応などについて講師の実体験を聞くことで、子育ての不安を解消しましょう。

日時：10月7日、21日（土）14：00～17：00
対象：発達障がいのある子どもの保護者・支援者
定員：40名（申込先着順）
講師：しーたさん（でこぼこ楽伸会 代表）
是澤 ゆかりさん（NPO 法人チャイルズ 代表）



保育あり

パパ力UP 塾① **参加費無料** サッカーに学ぶ! 子育てコーチング

パパも子どもも楽しくなる子育てコーチングをセレッソ大阪サッカースクールのプロコーチから実践的に学びます。親子（4歳以上）参加もできますよ☆

日時：10月15日（日）14：00～16：00
対象：子育て中の男性 定員：80名（申込先着順）
講師：セレッソ大阪サッカースクール
プロフェッショナルコーチ



保育あり

【一時保育】 1歳0ヶ月～3歳未満 800円/1人1回あたり 3歳0ヶ月～就学前 500円/1人1回あたり

おうち de カフェをはじめよう!

地域の憩いの場となるカフェ開業をめざす方を応援します。具体的なスキルとしてスペシャリティ・コーヒーの淹れ方や、パン作りを学びませんか?講師の開業体験話も参考になりますよ☆

スペシャリティ・コーヒー講座



10月18日（水）
11月15日（水）
12月20日（水）

時間：14：00～16：00（全3回）
対象・定員：どなたでも 25名（申込先着順）
受講料：3,000円（別途教材費1,500円）
講師：薮内 宏明さん（珈琲豆専門店「やぶ珈琲」代表）

手作りパン講座

パンの
メニュー

10月20日（金）（紅茶とリンゴのベーグル）
11月12日（日）（チョコとくるみのチャバタ）
12月17日（日）（オニオングラタンフォカッチャ）

時間：10：00～13：30（全3回）
対象・定員：どなたでも 25名（申込先着順）
受講料：3,000円（別途教材費1,500円）
講師：岡本 織華さん（学び舎パン屋「あかねこ」）

おはなしかいとおんがくかい

10月17日（火） 10：30～11：20

内容：ママプラスひらの Merry さんの楽器演奏
平野図書館絵本の会さんによる読み聞かせ

- ★お子さま連れでなくても、泣き声等があることをご理解いただければ、どなたでもご参加いただけます。
 - ★お申込みは不要です。当日直接ご来館ください。
- 参加費：無料

ベビママ
サロン

わらべうたベビーマッサージ

10月4日（水）10：30～12：00
11月1日（水）10：30～12：00

ベビーマッサージは便秘予防や発育を促し、親子の心のきずなを強めて子育てを楽しくスムーズにする効果があります。

定員：乳幼児と保護者のペア 10組
参加費：無料（要申込み）

パパも
大歓迎!



会場・お問い合わせ先

クレオ大阪南

TEL. 06-6705-1100 FAX. 06-6705-1140
〒547-0026 大阪市平野区喜連西6-2-33

■地下鉄谷町線「喜連瓜破（きれうりわり）駅下車

①番出口から北西へ徒歩約5分

■市バス「喜連西池前」下車、徒歩約5分

○「地下鉄長居」から4号系統「出戸バスターミナル」行

○「あべの橋」から5号系統「三宅中」行

個人情報の取り扱いについて

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。