

女性の活躍促進

大阪市では、女性の活躍促進に積極的に取り組んでいます。仕事や地域活動に役立つ企画です。

クレオ大阪東

①6月6日(木) ②6月20日(木)
19:00～21:00 19:00～20:30 全2回

職場でのモヤモヤな私を卒業する！
～すっきり仕事術～

自信を持って、仕事上で自分の想いや意見を言える、伝えることができるって素敵ですね！きっと仕事も進むはず。そのコツを学びませんか。
①コミュニケーション力UPで仕事上手
②ウォーキング&ストレッチで身体メンテナンス

対象 働く女性 定員 20名(申込先着順)

講師 ①模本 千里(ワーク・ライフ・バランスコンサルタント、オフィスhint link代表)
②朝比奈 優(スタジオKiki インストラクター)

備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪東

6月8日(土)・15日(土)・29日(土)
10:00～12:00 全3回

女性のためのはじめて起業塾

目標に向かって起業する！そして継続させる！そのためには目標を具体化させ、しっかりとしたビジョンを持つことが大切です。先輩起業家とともに考えてみましょう。終了後に交流会を実施します。

対象 起業を考えている女性、または起業して間もない女性(全3回参加可能な方)

定員 20名(申込先着順) 締切日 一時保育5月29日

講師 増田 正子(司法書士)

備考 ・受講動機をお書きください
・交流会参加費:500円(軽食代)

クレオ大阪中央

6月12日(水) 19:00～20:30

お仕事女子の放課後サロン@チャレンジカフェ #53
「他の仕事ってどんな感じ？わたしの仕事を紹介します」

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマについて自由に話す交流の場です。「同世代ってどんな風に考えてる？」「前向きになれる場所が欲しい」そんな女子同士、気軽にしゃべりしてみませんか？

対象 20代～30代の働く女性 定員 25名(申込先着順)

講師 大阪市男女いきいき財団職員
放サロサポーターズ

備考 ・参加費:500円(ワンドリンク・おやつ代)
・受講動機をお書きください。

クレオ大阪子育て館

6月26日(水) 18:30～20:30

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ①
～怒りと上手く付き合おう～

高ストレス社会とも言われる時代。仕事でもプライベートでもイライラしてしまいがちです。そんな時でもパフォーマンスを下げないで乗り切るための思考・行動パターンを知り、怒りやイライラにどのように向き合うかを学びましょう。

対象 働いている女性 定員 30名(申込先着順)

講師 飯岡 忠昭
(積水ハウス株式会社人事採用・育成グループ部長、
アンガーマネジメントアドバイザー)

備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪子育て館

7月7日(日) 14:00～16:00

働くママのリラックスタイム &
こどもは料理にチャレンジ

働くママは忙しい。急な仕事で予定の時間に帰れないこともあります。そんな時に子どもだけでも安全に作れる簡単ごはんの作り方を伝授します。お子さんが調理中、ママはリラックスタイム。料理はみんなで一緒にいただきます。

対象 働いている母親と小学生の子ども

定員 18組(締切後抽選) 締切日 6月27日

講師 溝口 幸希(料理講師) YUKIE(ヨガインストラクター)

備考 ・受講動機をお書きください ・材料費:1組800円

クレオ大阪西

①7月25日(木) ②8月1日(木) 先着6名
10:00～12:00 全2回

「好きなこと」を仕事(カタチ)にしたい女性へ
～話してみることから始める～

①「好きなこと」「できること」は何ですか？
～これだけ、ひとつだけと決めなくてもいい～
②“可能性”というこれからへ
～大小なんて関係ない。人と比べない～

対象 女性 定員 20名(申込先着順)

講師 長谷部 敦子(LagomDesign代表・メンタルオーガナイザー)

締切日 一時保育7月15日

備考 内容はグループ単位でのワーク、話し合いが中心です

クレオ大阪西

8月23日(金) ①10:30～12:00 ②13:00～14:30 全2回 先着6名
(6か月～就学前・無料)

仕事探しのイライラ、不安を解消！
～アンガーマネジメント&アサーショントレーニング～

①仕事探しのイライラをアンガーマネジメントでコントロールしよう！
②仕事探しはアサーションで不安を解消

対象 現在求職中の大阪市内在住、在勤、在学の女性

定員 40名(申込先着順)

講師 正木 千佳(㈱アソ・ヒューマニティーセンター所属・アンガーマネジメントファシリテーター)

締切日 一時保育8月9日※保育はマザーズの保育士が担当します

備考 【求職活動対象セミナー】
協力:大阪市しごと情報ひろば・マザーズ

リコチャレ応援

リコチャレ(理工チャレンジ)では、これから理工系分野をめざす女子を応援します。必要なのは“未知への探求心”です！

クレオ大阪南

6月29日(土) 14:00～15:30

理工系女子のおしごと研究①
海や川の水を調べてみよう！

理工系のお仕事ってどうなの？女性はどうな働き方をしているの？男性の多い職場でいきいき働く女性に、いろいろお話を伺います。大和川の水を使った水質実験も体験できます！

対象 小学生の女の子とその保護者

定員 30組60名(申込先着順)

講師 高井 瑞穂(大阪管区気象台 地球環境・海洋課 技術主任)
大江 史恵(大阪市環境局 環境管理部土壌水質担当課長代理)

締切日 一時保育6月19日

日本の課題・世界の課題

男女共同参画の視点でいっしょに考えてみませんか。

クレオ大阪中央

5月25日(土) 10:00～12:00

【現代社会ゼミ】非正規シングル女性のいま
～実態調査報告会～

平成30年度調査結果を踏まえ、非正規雇用で働く女性が抱える課題について、特に社会保障や行政施策の対象となりにくい未婚で子どもがいない女性を取り巻く現状を知り、現代社会の働き方について考えます。

対象 テーマに関心のある方
(非正規雇用で働く方、企業で働く方、労働組合関係者、行政関係者等)

定員 40名(申込先着順) 締切日 一時保育・手話通訳5月15日

講師 竹村 登茂子(元読売新聞編集委員)
服部 良子(クレオ大阪中央研究室長) 他

クレオ大阪中央

①6月1日(土) ②6月22日(土) ③7月20日(土)
①13:00～16:00 ②13:00～15:00 ③10:00～13:30 全3回

トライセクターリーダーシップセミナー
～大阪から“世界”と“未来”を考える～

G20大阪サミットの開催を前に、公式エンゲージメントグループであるC20(市民社会)とW20(女性)の各提言書を読み解き、民間企業、行政、NGO/NPO、それぞれの立場から何ができるか考えます。

講師 ①三輪 敦子(2019 G20サミット市民社会プラットフォーム共同代表、2019 C20共同議長)
②三浦 まり(W20 Japan2019運営委員・上智大学法学部教授)
③越堂 静子(ワーキング・ウイメンズ・ネットワーク代表)

定員 各回40名(申込先着順)

備考 ・受講動機をお書きください。 ・参加費(③のみ):500円(軽食代)

クレオ大阪中央

6月23日(日) 14:00～17:00

【現代社会ゼミ】福島的女性たちのいま
～復興に向けたリーダーシップ～

東日本大震災による原子力発電所事故により全村避難の対象となった福島県飯舘村の女性たちをはじめ、福島的女性たちが困難とどう向き合い、復興に向けてリーダーシップを発揮しているかについてお話をうかがいます。

対象 テーマに関心のある方 定員 50名(申込先着順)

講師 千葉 悦子(福島県男女共生センター「女と男の未来館」館長) 他

締切日 一時保育・手話通訳6月13日

クレオ大阪中央

7月11日(木) 19:00～21:00

上本町SDGs大学
第2回「SDGs×外国にルーツをもつ子どもたち」

上本町SDGs大学は、SDGsに関心がある方だけでなく、「よくわからないけど興味はある」という方も一緒になって、ゲストからお話を聞いた後で自由に話す交流の場です。SDGsを学び、個人や組織でできることを考えてみませんか。

対象 テーマに関心のある方 定員 30名(申込先着順)

ゲストスピーカー 坪内 好子(NPO法人おおさかこども多文化センター理事) 他

備考 ・受講動機をお書きください。
・共催:公益財団法人太平洋人材交流センター(PREX)

暮らし

生活に役立つ！新しい自分にチャレンジする！そのためのきっかけとしてご活用ください。

クレオ大阪西

6月29日(土) ①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回 先着6名
(1歳～就学前)

日本語ボランティア、コミュニケーション&スキルアップセミナー
～日本語ボランティアの方、やってみたいと思っている方へ

①多様な学習者とのコミュニケーション
②日本語能力試験の勉強法

対象 日本語ボランティアの活動をしている方、これからやってみたいと思っている方

定員 各回30名(申込先着順) 締切日 一時保育6月19日

講師 里井 有里(大阪YWCA日本語教師会)

備考 ご希望の回をお申し込みいただけます

クレオ大阪南

7月6日(土) 13:30～16:30

発達障がいを考える①「できることを活かす」にスイッチ
～人間関係・進学・就職で自信をなくさないで～

できないことに繰り返しチャレンジして、自信をなくしていませんか？「できることを活かす」にスイッチを入れ替えることで、前向きになれます。当事者の体験談からヒントをもらおう！
第1部 講演会 第2部 トークセッション

対象 テーマに関心のある方 定員 200名(申込先着順)

講師 広野 ゆい(NPO法人発達障害をもつ大人の会(DDAC)代表) 他

締切日 一時保育・手話通訳6月26日

クレオ大阪西

7月12日(金) 19:00～20:30

行動力に大変化！目標設定シートをつくろう

私たちは自分が望む未来を迎えたいという気持ちを持っています。よりよい未来を迎えるために、目標設定シートを作成して、毎日意識して実践を重ねていく「行動力」を身につけ、シンプルな形で活用しましょう。

対象 テーマに関心のある方 定員 20名(締切後抽選)

講師 西口 千代美(大阪市男女いきいき財団職員・キャリアコンサルタント)

締切日 6月28日

クレオ大阪南

7月24日(水) 13:30～16:30

暮らし安心塾① もしかして認知症？
～早期発見のポイント～

認知症はもの忘れではなく、脳の病気です。認知症の正しい知識を身につけ、早期発見のポイントを学びます。家族の絆を深めるアルバム整理ワークショップも行います。ご家族での参加もどうぞ！

対象 テーマに関心のある方 定員 40名(申込先着順)

講師 撫井 弘二(おいメンタルクリニック 院長)
田中 佐江子(ライフオーガナイザー)

締切日 一時保育7月14日

備考 持ち物:写真、アルバム

クレオ大阪西

7月28日(日) ①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回

先着6名 (1歳～就学前)

「人生100年時代」だから準備しておきたい 老後をとりまくおカネの話

①老後へ向けて今からできること
②資産運用を“人生100年時代”の味方に

対象 どなたでも(2人まで複数申し込み可能)
定員 各回40名(申込先着順)
講師 中野 敦成(ファイナンシャルプランナー・LBプランニング代表)
締切日 一時保育7月18日
備考 ご希望の回をお申込みいただけます

クレオ大阪東

7月28日(日) 13:30～16:45 全2回

傾聴のチカラを再発見！ ～相手を思う気持ちが伝わる傾聴の実習～

実習形式で「人から好かれる」「仲良しの夫婦・家族関係になる」など、相手を思う気持ちが伝わる傾聴の基本を練習します。今、話題の人気講師が担当する楽しい講座です。

対象 どなたでも **定員** 50名(申込先着順)
講師 古宮 昇(大阪経済大学人間科学部教授・公認心理師・臨床心理士)
備考 受講動機をお書きください

子育て自分育て 子育てを通して、子どもも親もともに成長していきます。あなたも“子育て自分育て”を始めてみませんか

クレオ大阪子育て館

6月6日(休)・8月1日(休) 14:30～15:30 偶数月開催

外国語絵本読み聞かせ「アイアイ」

いろいろな話を外国語(英語・中国語・韓国語)で楽しみませんか。前半はみんなで絵本や手遊びをしたり、後半は好きな絵本を読んでもらって、親子でお楽しみいただく内容です。

対象 子どもと保護者 **定員** 30名
講師 大阪国際交流センター登録ボランティア
締切日 申込不要・当日先着順

クレオ大阪子育て館

6月19日(水)・26日(水)・7月3日(水) 10:30～12:00 全3回

(3か月～小学校3年生・無料)

35歳からはじめてママ応援講座

35歳からの出産は増えていますが、体力的な不安だけでなく、周りのママとのギャップを感じることもあります。同世代のママと悩みや情報を共有し、自分らしい子育ての楽しさを発見しましょう。

対象 35歳以上ではじめて出産された(出産する予定の)女性
定員 30名(締切後抽選) **締切日** 6月9日
講師 渡邊 和香(NPO法人女性と子育て支援グループpokkapoka代表・助産師) 横山 由紀子(会話の泉事務局長・コミュニケーションサポーター)
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪子育て館

7月20日(土) 14:00～16:00

(3か月～小学校3年生・無料)

子どものほめ方、叱り方

つい感情的に叱ってしまう、何をほめたらいいかわからないなど、子どもとの関わり方に悩んでいませんか？ 子どもの自己肯定感を高め、自分にも優しくなれる子育てと一緒に考えませんか。

対象 子育て中の保護者 **定員** 30名(締切後抽選)
講師 奥村 仁美(SAKAI子育てトライアングル代表)
締切日 7月10日
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪子育て館

7月23日～8月27日 毎週火曜日 全5日 各日の時間はお問い合わせください

(3か月～小学校3年生・無料)

大阪市ファミリー・サポート・センター事業 提供会員養成講座

大阪市ファミリー・サポート・センター事業の提供会員(子どもを自宅で預かる、保育所等へ送り迎えをする有償ボランティア)を養成する講座です。子どもとのコミュニケーション、事故防止や心と体の成長など、必要な知識を学びます。

対象 大阪市内在住で19歳以上の方、提供会員として登録する意思のある方
定員 70名(締切後抽選) **締切日** 7月13日
講師 大阪市男女いきいき財団職員 他

クレオ大阪子育て館

7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 40組80名(締切後抽選)
講師 大阪府助産師会 助産師 **締切日** 7月18日

心と体の健康 “健康で長生き”するための、規則正しい生活習慣を身につけ、専門家の助言も取り入れてみましょう。

クレオ大阪南

7月18日(木) 14:00～16:00

(1歳～就学前) 手話通訳

素敵エイジング① その不調、更年期かも？

女性の閉経は平均50歳。この前後約5年間で更年期です。顔のほてり、発汗、めまいや動悸、いらいらや不安感、皮膚のかさつきやかゆみなど、千差万別な症状の治療法について、専門医が解説します。

対象 テーマに関心のある女性
定員 40名(申込先着順)
講師 甲村 弘子(こうむら女性クリニック 院長・産婦人科医師)
締切日 一時保育・手話通訳7月9日

男性の生き方 男性が毎日をいきいきと暮らすことができるようにクレオがお手伝いします。お気軽にご参加ください。

クレオ大阪中央

6月22日(土) 11:00～12:00

パパだいスキップ！ ～絵本読み聞かせライブ2019～

子どもをひざにのせて、お話を聞いたり、手遊びしたり、丸くなったたり、お馬になったり、身体を使いながらわらべ歌でも遊びます。普段忙しいパパも子どもと一緒に参加できるチャンスですよ！

対象 就学前の子どもと男性保護者(ママの付き添いもOK)
定員 30名(申込先着順)
講師 河野 京子(絵本の会天王寺代表・絵本講師) 野田 祐子(天王寺おはなし「ぼちぼち」代表・絵本講師)
備考 参加者全員の名前と受講動機をお書きください

クレオ大阪東

6月23日(日) ①13:30～15:00 ②15:15～16:45 全2回

(1歳～就学前)

男が今をイキヌクためのコミュニケーション ～生きぬく・息ぬく・活きぬく～

仕事で成果を求められ、家庭で妻や子どもとのコミュニケーションに悩む…。今までの「常識」が通用しなくて悩んでいるのはあなただけではありません。変化の激しい今を生きるために、一緒に心の柔軟性を鍛えてみませんか。

対象 テーマに関心のある男性
定員 30名(申込先着順) **締切日** 一時保育6月13日
講師 ①濱田 智崇(カウンセリングオフィス天満橋代表・臨床心理士) ②福島 充人(「男」悩みのホットライン代表・臨床心理士)
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪子育て館

7月6日(土) 10:30～13:30

シニア男性のための料理入門セミナー

初心者でも簡単においしくできる料理を学びます。準備から片づけまでひとりで作業するので、自宅で実践する時にも自信がもてます。料理はまったく自信がない…という方もこの機会にはじめてみませんか。

対象 概ね50歳以上の男性 **定員** 12名(締切後抽選)
講師 男の料理塾セミナー修了生グループ
締切日 6月26日 **備考** 材料費:800円

クレオ大阪南

7月13日(土) 10:30～13:30

(1歳～就学前)

パパカUP塾① 魚のさばき方をマスター！

お魚をさばけるパパ、カッコイイですよ！今回は、鰯を三枚におろしてアジドックを作ります。親子で一緒に魚のさばき方を覚えて、ママやジジ、バババ、お友達をビックリさせよう！

対象 小学生とその男性保護者(見学のみの参加はできません)
定員 15組30名(申込先着順)
講師 大久保 利也(西日本さかなのさばき方研究所 代表)
締切日 一時保育7月3日
備考 持ち物:エプロン、三角巾、手拭きタオル

■掲載セミナーの申込について

- 大阪市内在住・在学・在勤の方が対象です。(その他の対象は各セミナーの詳細をご覧ください)
- イベント及びセミナーの受講料は無料です。
- 一時保育があるセミナーで、一時保育希望の方は、申込時に子どもの名前(ふりがな)・生年月(西暦〇年〇月生まれ)をお書きください。保育人数には定員があります。
- 手話通訳があるセミナーで、手話通訳の必要な方は、申込時にその旨をお書きください。
- セミナーによって、「申込を先着順で受付ける」、「申込締切後に抽選し、結果をお知らせする」があります。各セミナーの詳細でご確認ください。

●クレオ大阪中央／西／南／東の保育料

子どもの年齢	保育料 (子ども1人1回あたり)
1歳0か月～3歳未満	800円
3歳0か月～就学前	500円

●クレオ大阪子育て館の保育料

子どもの年齢	保育料 (子ども1人1回あたり)
3か月～小学校3年生	無料

一時保育マーク



(一時保育あり・要申込)

手話通訳マーク



(手話通訳あり・要申込)

■掲載セミナーの申込方法

ホームページ <http://www.creo-osaka.or.jp>

クレオ大阪ホームページに掲載の各クレオ大阪の「主催講座・セミナー」からお申込みください。

ファックス セミナー名、郵便番号、住所、名前(ふりがな)、性別、年齢、電話番号およびファックス番号を明記し、実施するクレオ大阪にファックスしてください。ファックス1枚につき、原則として1名・1セミナーの受付となります。

電話・来館 実施するクレオ大阪にお申し込みください。

相談は無料・秘密厳守です

クレオ大阪子育て館

男性の悩み相談

仕事や夫婦関係など身近な人間関係の悩み、生き方など、男性の悩みを男性相談員がお聴きします。

相談例

- 突然、妻から離婚したいと言われ、どうしたらよいかわからない
- 妻からDVと言われた。すぐカットなるのを直したい
- 思春期の子どもとの付き合い方がわからない
- 職場でうまくコミュニケーションがとれなくて困ってる
- 学校でいじめられてつらい

電話相談専用番号 06-6354-1055

毎週金曜日19:00～21:00 第3日曜日11:00～17:00
面接予約受付番号 06-6770-7723
火曜日～土曜日10:00～20:30 日曜日・祝日 10:00～16:00

クレオ大阪子育て館

子育て相談

0歳～18歳までの子育てに関する総合的な電話相談と面接による一般相談、小児科医・児童精神科医などによる専門相談を行っています。

電話相談・面接予約専用番号 06-6354-4152

相談時間 月曜日～金曜日10:00～21:00 土・日曜日・祝日10:00～17:00

韓国・朝鮮語、中国語、英語による電話相談 毎週月曜日10:00～17:00