

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!

クレオ大阪西 8月10日(土) 10:30~12:00

サマーサイエンスフェスタ 親子で楽しむ小学生のためのわくわく理科実験

光の性質を応用して「きらきらミラクルボックス」を作ります。ふしぎで楽しい実験で、夏休みの思い出をつくりましょう。

対象 小学生とその保護者 **定員** 20組(締切後抽選)
講師 佐藤 美子(四天王寺大学教育学部准教授)
締切日 7月31日 **備考** 材料費:子ども1人につき350円

クレオ大阪南 8月21日(水) 14:00~16:00

サイエンスガールの実験室 ロボット・雲・水の実験

どうして雲ができるのかな? 川や海の水はどうやって飲み水になるのかな? ロボットのプログラミングってどうやってやるの? 親子で実験しながら学ぼう!
[内容]ロボットプログラミング/雲を作る実験/川の水のきれいさ調べ 等

対象 小学3年生以上の女の子とその保護者
定員 32組64名(申込先着順)
講師 大阪管区気象台職員 大阪市環境局職員 追手門学院大手前中・高等学校ロボットサイエンス部
締切日 一時保育8月11日

クレオ大阪子育て館 8月24日(土) 10:30~12:30

理工系ってどんなところ? 科学を学ぶ面白さを体験しよう

現役女子大生から進路選択や大学生活の話を聴いたり、学校とはひと味違う科学実験にチャレンジします。理科に興味のある女子、理科が好きになりたい女子、大歓迎です。
[内容]手作りコスメ:オリジナルリップグロスを作ろう!

対象 小学5年生~中学生の女子
定員 20名(申込先着順)
講師 大阪工業大学 サイエンスアラカルトエコール プロジェクトメンバー
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪東 8月25日(日) 10:30~12:00

#STEM教育って何?!~理系女子をめざして~ 大学の研究ってどんなもの?

STEM教育とは、Science(科学)、Technology(技術)、Engineering(工学)、Mathematics(数学)を重視した教育方針のことです。将来、理系分野へ進みたい、または気になっている女子中高生みなさん、気軽に参加してみませんか?
内容:天然物をつくる~現場の理系女性研究者から~

対象 テーマに関心のある方(女子中高生、保護者、学校教職員、支援者など)
講師 保野 陽子 **定員** 20名(申込先着順)
(大阪市立大学大学院理学研究科 物質分子系専攻 助教)
備考 受講動機をお書きください

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 ①8月17日②8月24日③9月14日 土曜日 ①③④⑤10:00~16:00
④9月21日⑤12月7日⑥12月14日 全6日 ②10:00~12:00
⑥10:30~12:00

プロ講師になろう塾 Challenge 2019 ~令和元年、「講師」で「ワタシ」の新時代を拓く!~

自分ならではの“自業”を伝えたい・発展させたい女性のためのホニキの企画塾です。セミナーの成果発表として、企画プレゼンテーションを行った後、アウトプットの場として、12月7日のイベント出展へと夢をつなげます。

対象 自分のやりたいことを多くの人に伝えたい女性
セミナーを足掛かりに自分の“業”を発展させたい女性
定員 30名(締切後抽選)全日程参加の方を優先します
講師 リー・ヤマネ・清実(パーソナルアシスタントギャラリー-LEE's代表)他
備考 受講動機をお書きください **締切日** 8月10日

クレオ大阪子育て館 ①9月5日(木)②9月12日(木)③9月19日(木) (3か月~小学校3年生・無料) 10:30~12:00 全3回

スムーズに職場復帰するための 育休復帰準備セミナー

①職場復帰したら、どうなるの?~みんなで不安やドキドキを共有!~
②保育所どうする?それぞれに合った保育所選びのポイント
③復帰後のスムーズな生活のための準備できること

対象 来年4月ごろ職場復帰予定の育休取得中の方
定員 20名(締切後抽選)
講師 邊見 倫子(大阪市男女いきいき財団職員・キャリアコンサルタント)
クレオ大阪子育て館相談室職員
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪子育て館 9月11日(水) 18:30~20:30

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ② ~身体ほぐしで心とカラダをリフレッシュ!~

知らず知らずのうちに酷使している身体。気づかぬうちにさまざまなストレスが溜まっています。身体にあまり負担のかからない体操や運動を通して、ご自身の身体と体調を見直してみませんか?

対象 働いている女性 **定員** 30名(申込先着順)
講師 箱谷 幸恵(健康運動指導士)
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪西 10月6日(日) ①10:00~12:00 ②15:15~17:15 全2回 (1歳~就学前)

ママが働くと家計はどうなる?

①働き方でもらえるおカネ、払うおカネが違います~扶養、税金、保険のしくみ~
②子育て中の貯め方、使い方~ライフプランから見えてくる 教育費いくらかかる?~

対象 女性、夫妻、カップル **定員** 各回30名(申込先着順)
締切日 一時保育(先着6名)9月26日
講師 加藤 葉子(㈱マイライフエフビー代表・ファイナンシャルプランナー)
西本 美乃(㈱マイライフエフビー認定講師・ファイナンシャルプランナー)
備考 ご希望の回をお申し込みいただけます
11か月以下、小学生以上のおさんは同室いただけます
男性は女性と一緒にのみ参加していただけます

企業の担当者向け

クレオ大阪中央 9月11日(水) 14:30~16:30

企業のためのメンタルヘルス対策セミナー ~少人数の職場での予防と対応~

人数の少ない職場にとって、従業員のメンタルヘルス不調の問題は極めて深刻になりがちです。予防&早期対応のために何ができるのか、実際の事例から学びます。また使える助成金や相談窓口についても情報提供します。

対象 企業・団体等の経営者および担当者 **定員** 40名(申込先着順)
講師 小田 幸子(社会保険労務士法人ティムス共同代表・社会保険労務士)
備考 受講動機をお書きください
共催:(公財)大阪市中小企業勤労者福祉サービスセンター

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。

クレオ大阪東 8月11日(日) 10:30~12:00 (1歳~就学前)

パパカUP大作戦 ~子どもがワクワクするパパになるう~

「子どもと仲良く遊びたい」パパにオススメ!「こんな遊び方があるんや」子どもがパパと創りだす! 楽しい遊びのヒントがいっぱい! 子どもをワクワクさせる「パパカUP大作戦」を実行しましょう。

対象 3歳までの子どもと男性保護者(母親の参加も可)
定員 15組30名(申込先着順) **締切日** 一時保育8月1日
講師 和田 のりあき(マジックパパ代表)
備考 受講動機をお書きください

心と体の健康

クレオ大阪南 9月7日(土) 10:00~11:30 (1歳~就学前)

素敵エイジング② 声が若返る! からだと呼吸のトレーニング

リラックスした状態で声が出せると、歌ったり、話したりするのが楽しくなります。このセミナーでは、海外のメソッドを使って、からだの力の抜き方と、声の出し方を学びます。声が若返るトレーニングです。

対象 どなたでも
定員 40名(申込先着順) **締切日** 一時保育8月28日
講師 和田 ちさと(パフォーミングアーティスト・ちさと座一味主宰)

クレオ大阪子育て館 10月12日(土) 13:30~16:30 (3か月~小学校3年生・無料)

自分らしいワーク・ライフ・バランスって? ~大切にしたいことから考えてみよう~

ワーク・ライフ・バランスと聞いても、どこか他人事のあなただ。でも、自分が大切にしたいこと、そのために使う時間を確保すると考えると自分事になってきませんか? 自分のベストバランスを見つけましょう。

対象 働く男女
定員 30人(締切後抽選) **締切日** 10月2日
講師 天野 勉(特定社会保険労務士・産業カウンセラー)
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪中央 10月24日(木) 18:30~21:00

SDGsの推進に向けた サプライヤーダイバーシティ

企業の調達・購買分野において、取引先の多様性(ダイバーシティ)に配慮する「サプライヤーダイバーシティ」の取り組みが、北米を中心に進んでいます。その意義や効果について国内外の取組事例から学びます。

対象 テーマに関心のある方 **定員** 50名(申込先着順)
講師 鈴木 世津(ウィコネクトインターナショナル 日本支部ディレクター)他
備考 受講動機をお書きください
共催:大阪府中小企業家同友会女性部会

クレオ大阪子育て館 9月28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 9月18日 **備考** 材料費:800円

スキルアップ

クレオ大阪南 9月13日(金) 19:00~21:00

はたらくスキルを磨く① 人を引き寄せるニュースの書き方

SNSの広がり、だれでもニュースを発信できるようになりました。でも、発信力のあるニュースって?元毎日放送記者で、ラジオ報道部長なども務めた講師が、人の関心を集めるニュースの書き方を直接指導します。

対象 テーマに関心のある方
定員 30名(申込先着順)
講師 大谷 邦郎(グッドニュース情報発信塾 塾長)

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。

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

8月4日(日) 10:30～12:30


(3か月～小学校
3年生・無料)

夏休み親子でつくるスクラップ新聞！

こども新聞から好きな記事や写真、イラストを切り抜いて自分だけのオリジナル新聞を作ります。サッカーや恐竜など、思い思いのテーマで作るので、夏休みの宿題にも最適です。

対象

小学生の子どもと保護者

講師

瀧上 和世(読売新聞大阪本社「新聞のちから」委員会事務局)

定員

20組(40名)(申込先着順) **締切日** 一時保育 7月25日

クレオ大阪
東

8月24日(土) 14:00～16:00


(3か月～小学校
3年生・無料)

夏休みものづくり教室

自由な発想でつくってみよう！親子でエコなダンボール工作に挑戦。夏休みの自由課題に最適です。

対象

小学3年生～6年生の子どもと保護者

定員

15組30名(申込先着順)

講師

山本 晃伸(矢野紙器㈱)

備考

材料費:子ども1人につき1,000円(必ず保護者もご参加ください)

クレオ大阪
中央

①9月19日(木)②9月26日(木)③10月3日(木)
10:00～12:00 全3回


(6か月～就学前)

35歳からはじめてママ応援講座

人生経験が周りのママより多少長くても、みんな最初は初めての子育て。同じ世代のママ同士、日頃の悩みや心配事を共有しながら、今だからこその子育ての喜びや楽しさを見つけてみませんか。

対象

35歳以上で初めて出産したまたは妊娠中の女性

定員

20名(締切後抽選) **締切日** 9月10日

講師

横山 由紀子(会話の泉事務局、コミュニケーション・サポーター) 天王寺区保健福祉センター子育て支援室 他

備考

受講動機をお書きください 共催:天王寺区保健福祉センター

クレオ大阪
子育て館

①10月3日(木)②12月5日(木)
14:30～15:30 偶数月開催


(1歳～就学前)

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・朝鮮語)で楽しみませんか。前半はみんなで絵本や手遊びを、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 **締切日** 申込不要・当日先着順

講師

大阪国際交流センター登録ボランティア

クレオ大阪
南

8月10日(土) 14:00～16:00


(1歳～就学前)

わくわく親子塾① リサイクルおもちゃをつくろう！

端切れやフェルトをつかった絵本や指人形、ガーランド等を親子でつくります。世界でひとつだけの手づくりおもちゃができますよ！

対象

2歳以上の子どもとその保護者

定員

15組30名(申込先着順) **締切日** 一時保育 7月31日

講師

三笠 まり(保育ルーム メリーゴーランド 代表)

クレオ大阪
子育て館

8月24日(土) 14:00～16:00


(3か月～小学校
3年生・無料)

子育てのイライラと上手につきあうための アンガーマネジメント講座

怒りをなくすのではなく、怒りと上手につきあうための考え方や方法を学びます。自分が陥りやすいパターンを知って、怒りをコントロールできるようになりましょう。

対象

就学前の子どもの保護者

定員

30名(締切後抽選) **締切日** 8月14日

講師

池田 真茶(日本アンガーマネジメント協会講師)

備考

受講動機をお書きください。

クレオ大阪
子育て館

9月22日(日) 14:00～16:00


(3か月～小学校
3年生・無料)

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) **締切日** 9月12日

講師

大阪府助産師会 助産師

クレオ大阪
子育て館

10月5日(土) ①13:00～14:30
②14:45～16:15


(1歳～就学前)

プレママ・プレパパ応援講座 ～赤ちゃんを迎える前に知っておきたいこと＆ママはヨガ・パパは離乳食にチャレンジ～

前半は夫婦一緒に出産までに気をつけたいことや赤ちゃんを迎えるための心構えを、後半は、パパは初期の離乳食に必要な出汁や味について、ママは出産に備えての身体や呼吸について学びます。

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4～8か月の方)

定員

18組(締切後抽選) **締切日** 9月25日

講師

①高須賀 千絵(㈱ラヴィコーボーレーション代表取締役・助産師) ②島田 淳子(㈱アン・サンテ代表取締役・管理栄養士) 箱谷 幸恵(日本マタニティヨーガ協会認定インストラクター)

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○年○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
西

①10月13日(日)②10月20日(日)
14:00～15:30 全2回


(1歳～就学前)

赤ちゃん和妈妈、パパのスキンシップセミナー ふれあいベビーヨガ

ベビーヨガ(ベビー・チャイルドタッチケア)は生後まもない赤ちゃんの発達の助けをし、産後のママに機能回復の良い運動になると言われています。日頃、忙しいパパには我が子とふれあえる絶好の機会です。

対象

5か月～1歳までの子どもと保護者

講師

吉原 あかね(チャイルドスペシャリスト) **定員** 各回10組(申込先着順)

備考

ご希望の日をお申し込みいただけます 教材費:各回1人400円(マッサーオイル代) 予防接種後48時間以内のお子さんは原則ご参加いただけません 祖父母、兄姉の参加も可能です

クレオ大阪
子育て館

10月18日(金)～11月15日(金)
各日の時間はお問い合わせください 全5日


(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** 10月8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

10月20日(日) 13:30～16:30


(3か月～小学校
3年生・無料)

成長過程で気になる発達障がい

人それぞれ違いがあることは理解していても、わが子のこととなると気がかりで、なかなか状況を受容できないこともあります。援助の必要性や対処法を学び、子どもにも親にもこれからの成長に役立つ知識を身につけましょう。

対象

未就学児を持つ保護者

定員

30名(締切後抽選) **締切日** 10月10日

講師

田中 幸子(社会福祉法人今川学園キンダーハイム児童発達支援管理責任者)

備考

受講動機をお書きください。

クレオ大阪
西

10月27日(日) 14:00～16:00


(1歳～就学前)

「人生100年時代」だから準備しておきたい 病気治療と仕事の両立へ

病気の治療と仕事の両立に関する情報は自分が知らないと思ってしまう場合が多いです。健康なうちに、もしもに備えて対処法を考えておきませんか？今回は主に「がん」を取り上げます。

対象

どなたでも **定員** 40名(申込先着順)

締切日

一時保育(先着6名)・手話通訳10月13日

講師

山崎 秀彦(特定社会保険労務士・終活カウンセラー上級)

●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

クレオ大阪
西

10月16日(木) ①13:30～15:00
②15:15～16:45


(1歳～就学前)


手話通訳

「ひきこもり」を考える ～支援に携わる視点から～

①ひきこもりの支援～かわりかたのヒントをつかもう～
②若年問題から8050問題～当事者と支援者側の視点から学ぼう～

対象

過去、現在に関わらず当事者、家族、支援者の方

定員

各回40名(申込先着順)

講師

山下 耕平(NPO法人フォロ事務局)

締切日

一時保育(先着6名)・手話通訳10月2日

備考

ご希望の回をお申し込みいただけます

クレオ大阪
子育て館

10月19日(土) 13:30～16:30


(3か月～小学校
3年生・無料)

里親って知ってる？❖新しい家族の絆❖ ～親と暮らせない子どもたちの今～

里親制度とは、さまざまな理由で親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭に迎え入れ養育する「子どものための」制度です。新しい家族の絆について考えませんか。
内容:パネルディスカッション、グルーブトーク、里親相談会

対象

テーマに関心のある方 **定員** 150名

講師

大阪市里親会 他

備考

共催:大阪市里親会・大阪市・関西テレビ

申込・問合せ先

大阪市里親会 事務局
TEL:080-3829-3411(平日9:00～16:00)

暮らし

生活に役立つ!新しい自分にチャレンジする!そのきっかけとして活用ください。

クレオ大阪
子育て館

8月3日(土) 14:00～16:00


(3か月～小学校
3年生・無料)


手話通訳

ニュースを読む～平成から令和に～

元号が変わり、2020東京オリンピックが間近になった今、どんなニュースが気になりますか。私たちの暮らしにどのように関係し影響するのか、情報をいかに読み解くか、考えます。

対象

テーマに関心のある方 **定員** 30名(締切後抽選)

講師

細見 三英子(ジャーナリスト) **締切日** 7月24日

クレオ大阪
中央

10月31日(木) 14:00～15:30


(1歳～就学前)

ひとり暮らしの老前整理セミナー

高齢者世帯のひとり暮らしが増えていきます。気力・体力・判断力があるうちに、将来起こるであろう問題について考え、予防に向けた考え方や対処法について学びます。
キーワード:ごみ屋敷、孤独死、整理

対象

50歳以上のひとり暮らしの方

定員

50名(申込先着順)

講師

坂岡 洋子(株式会社くらしかる代表取締役・老前整理コンサルタント)

備考

受講動機をお書きください