

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情報やスキルが充実したセミナーです。同じ立場の女性たちとのネットワークづくりにも役立ちます。

**フレオ大阪
中央**

日時 **6月3日 金曜日、6月8日 水曜日**
10:00～12:00 全2回

子育てママの“新しいワークスタイル”勉強会 ～ブログで自分発信＆クラウドワーキング編～

もう一度社会とつながりを持って輝きたい！そう願うママは多いです。子育てしながらコミュニティとの繋がりをつくる第1歩として、ブログやSNSでの発信や、ネット環境を使った働き方クラウドワーキングについて、交流しながら学んでみませんか。

対 象	子育て中の方、プレママ・プレパパ、クラウドワーキングに関心のある方や企業など	定 員	30名(多数抽選)
講 師	川辺友之(前NFLコンサルティング代表取締役)ほか	締 切 日	5月24日(火)
備 考	参加費：400円(2回目のみ：お茶・おやつ代) 受講動機をお書きください ※子連れ参加も可		

共催：ママコミュ!ドットコム 協力：㈱NFLコンサルティング



クレオ大阪 東

6月17日～7月1日 毎週金曜日

10:00～12:00 全3回

ワタシにもできる？

起業したい女性のためのはじめてセミナー

「起業してみたいけど何からをはじめたらいい?」「事業にするにはどうすればいいの?」など、好きなことをカタチにするにはどうしたらいいのでしょうか。ワークショップや先輩起業家から事例を学びます。アイデアをふくらませて“ワタシでもできる”何かを見つけてみましょう!

対 象	これから起業しようとしている女性 または起業して間もない女性	定 員	20名(先着順)
講 師	増田正子 (大阪市女性起業家情報交流協会 会長)		
備 考	受講動機をお書きください		

締 切 日 6月7日(火)



**フレオ大阪
中央**

日時	6月25日 土曜日 14:00～16:00
----	--------------------------

女性の活躍促進とリーダーシップ ～国際的な視点から～

グローバル化の中で、豊かな社会をつくっていくために女性活躍促進は不可欠です。2015年より、国連女性差別撤廃委員会(CEDAW)委員長を務める弁護士の方陽子さんをお招きし、国際的な視点からみた女性のエンパワーメントとリーダーシップについてお話いただきます。

対象	どなたでも	締切日	手話通訳 6月15日(水)
講師	林陽子 (弁護士 国連女性差別撤廃委員会委員長)		
定員	80名(先着順)		



共催：国連ウィメン日本協会大阪

クレオ大阪

子育て館

日時

7月5日 火曜日

18:30~20:30

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ

～働く女性のストレスマネジメント～

仕事で、イライラ、モヤモヤすることはありませんか。知らないうちにストレスをためてしまうと、心や体に変調をきたすことも少なくありません。いきいきと働きつづけるために、ストレスサインを知り、対処法について学びましょう。

対象

働いている女性

定員

30名(先着順)

講師

内田由可里(臨床心理士)

備考

受講動機をお書きください

**フレオ大阪
中央**

日時
 6月15日 水曜日、6月17日 金曜日
 10:30～12:00、10:30～12:30 全2回

女性のための防災教室
 ～女性視点で考える＆備蓄食クッキング～

災害時や避難所で女性が抱えやすい困難を知り、日頃の備えに役立てましょう。備蓄食でのクッキングや防災を考えるワークなどで“考える＆作って食べる”体験を通して、他人ごとではない“自分ごと”としての防災の視点を身につけましょう。

対 象 女性

定 員 20名(先着順)

講 師 大阪市男女いきいき財団スタッフ
大阪ガスクッキングスクール講師

締 切 日 一時保育 6月5日(日)

備 考 材料費:500円(2回目のみ)

フレオ大阪 東

日時	6月25日～7月23日 毎週土曜日 全8回 [6/25]10:00～12:00[7/ 2,9,16] 10:00～16:00 [7/23]14:00～17:00
----	---

プロ講師になろう塾advance2016

講師でおさまらない<ワタシ>輝く企画塾

2014年にスタートした「プロ講師になろう塾advance」も3年目。社会はまた大きく変わろうとしています。さあ、講師の先を見据えて<ワタシ>らしい働き方、生き方の道筋を創りましょう！最終日には企画プレゼンを行い、講師デビューの可能性も！

対 象	講師業をめざす女性、または自分の業を発展させたい女性	定 員	20名（締切後選考）
講 師	リー・ヤマナ、清実 （パーソナル・アシスタント、中小企業診断士）	締 切 日	6月15日（水）
備 考	受講動機をお書きください		



クレオ大阪東	日時	7月2日 土曜日 10:00～12:00、 7月9日 土曜日 10:00～12:00、13:00～15:00 全3回

**《働く女子シリーズ》職場でのモヤモヤな私を卒業する!
～表現力・コミュニケーション力～**

仕事をするうえで、「自分の考えを持ち、自分の意見をきちんと伝えられる」ことは大切。でも、いつも一歩遅れたり、言い出せなかったり。そんな経験ありませんか。さあ、思考力や呼吸法、表現力を学んで、そんな私を卒業しましょう。

対象	働く女性	定員	20名(先着順)	
講師	1回・3回：横山由紀子 (SRC主宰コミュニケーションサポーター) 2回：YUKIE(ヨガ講師)		締切日	6月22日(水)
備考	受講動機をお書きください			



**クレオ大阪
子育て館**

日時
7月6日、7月13日 水曜日
10:30～12:00

ママのライフプランニングセミナー

子育てに追われる毎日を過ごしていると、未来の“私”のことを考えることは難しいもの。子どもや家族のことも大切だけど、自分のことも大切。そんな子育て中のママたちに向け、自分の“今”と“これから”を考えるセミナーを開催します。

対 象	子育て中の女性	定 員	30名(多数抽選)
講 師	福田真弓 (2級キャリア・コンサルティング技能士)		
備 考	受講動機をお書きください		

締 切 日 6月27日(月)



クレオ大阪西

日 時 ①7月7日 木曜日 ②7月15日 金曜日
13:00～15:00 全2回

第一印象アップ＆「適性診断」セミナー

働くのはまだ先という方も歓迎！年齢不問！！すべての女性が対象です。「しごと情報ひろばマザーズ」活用法もお伝えします。

- ①第一印象アップの着こなし&写真うつりのコツ
- ②「適性診断」から向き、不向きを見つける

対 象	女性	定 員	各回20名(先着順)
講 師	大阪市しごと情報ひろばマザーズ スタッフ	締 切 日	一時保育 6月30日(木)
備 考	希望回または2回参加をお知らせください 一時保育はマザーズの保育士が担当します ※対象年齢 6か月～就学前・無料		



クレオ大阪
中央

日時

7月13日 水曜日
19:00~20:30

お仕事女子の放課後サロン
@チャレンジカフェ(第36回)

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマやトピック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、気軽におしゃべりしてみませんか?

対象

20~30代の働く女性

定員

25名(先着順)

講師

ファシリテーター:クレオ大阪中央スタッフ、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)
今回のテーマ:教えて!試して!未来をつくる私の新習慣

クレオ大阪
子育て館

日時

7月31日 日曜日

13:00~16:00

働くあなたのスキルアップセミナー

～コミュニケーション力アップ!信頼関係をなくさないために～

伝えにくいことがあると、先延ばしや言わずにすむ方法を考えがちです。互いを尊重し、信頼関係を損なわず、考えを伝えることができればいいと思います。仕事はもちろん生活する上で必要なスキルをぜひこの機会に学びましょう。

対象

働いている方

定員

30名(多数抽選)

講師

堀田美保
(近畿大学総合社会学部教授)

締切日

7月21日(木)

備考

受講動機をお書きください



クレオ大阪
西

日
時

7月2日 土曜日
①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回

女性のための相続セミナー

～生き方が変われば、相続も変わる～

妻や母、シングルマザーにおひとりさま・・・女性の生き方が多様化する今、突然起きる「人生の転機」と「相続」の関係を学びます。

①生き方が違うと相続ってこんなに違う？
②生き方が変わっても困らない！賢い相続

対 象

定 員

講 師

締 切 日

備 考




女性

各回30名(先着順)

松井圭子(弁護士)

一時保育・手話通訳 6月18日(土)

希望回または2回参加を
お知らせください

フレオ大阪
西

日時

7月8日、7月15日 金曜日
13:00~15:00 全2回

好きなことを仕事にしたい女性へ はじめの第一歩

「好きなこと」を仕事にしたい。「得意なこと」を収入にしたい。そんな思いを実現していく最初の一步を踏み出してみませんか？頭の中を整理して、ライフプランを作った後は、働き方、デメリットなどについても学びます。

対象

女性

講師

長谷部敦子(くらしのお金オガナイザー/Lagom Design代表)

定員

20名(先着順)

締切日

一時保育 6月24日(金)

クレオ大阪
西

日時
7月16日 土曜日
①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回

“YES職場”を創っていこう！ アンガーマネジメント&メンタルヘルス入門

①「怒りをコントロールする～アンガーマネジメント入門」
 ②「YES職場とは？共感へのコミュニケーション」
 ※希望の回をご受講いただけます

対 象	女性	定 員	各回30名(先着順)
講 師	吉田真知子 (人材活性コンサルタント)	締 切 日	一時保育・手話通訳 7月2日(土)
備 考	希望回または2回参加をお知らせください		






男女共同参画の視点から、生活に身近なテーマを取り上げたセミナーを実施しています。

**フレオ大阪
南**

日
時

6月26日 日曜日

14:00～16:00

ニュースを読む

～選挙が変わる!ポイント解説～

世界では176カ国が18歳に選挙権を認めています。今回の改正によって、若者の意見が社会に与える影響や、少子高齢化やグローバル化で日本がどう変わっていくのかについて、ジャーナリストが解説します。

対 象 テーマに関心のある方

定 員 40名(先着順)

講 師 細見三英子(ジャーナリスト)

締 切 日 一時保育・手話通訳 6月16日(木)





手
話
通
訳

**クレオ大阪
中央**

**日
時**

7月2日 土曜日
14:00～16:00

最新シングル事情2016
～新聞連載「シングル・スタイル」から見てきた社会～

お金、防災、婚活、地域活動、介護、終の棲家…「シングル(独身者)」の角度から
 見つめることで変わる、社会の景色とは。様々なテーマで反響を呼ぶ新聞
 連載「シングル・スタイル」を発信する編集委員が、取材の裏話も交えつつ最
 新シングル事情について語ります。

対 象	どなたでも	定 員	50名(先着順)
講 師	森川 咲子 (読売新聞大阪本社編集局編集委員)	締 切 日	一時保育・手話通訳 6月22日(水)
備 考	受講動機をお書きください		


