

子育て

ママ・パパをはじめ、家族、地域社会などいろいろな人が支え合い、子育てしやすい環境づくり、ネットワークづくりを進めていきます。

**フレオ大阪
子育て館**

日時 6月2日、7月7日 木曜日
14:30~15:30 毎月1回

外国語絵本読み聞かせ「アイアイ」講座

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 各回30名

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

締 切 日 申込不要・当日先着順

フレオ大阪
子育て館

日時
 6月20日～7月4日 毎週月曜日
 10:30～12:00 全3回

35歳からはじめてママ応援講座

周囲のママよりちょっとお姉さんの私たち。でも、ママとしては一年生。子どもと一緒に色々なことを楽しみたいと思っているけれど不安なことたくさん…。そんな気持ちを同じ年代のママどうして話してみませんか。

対象	35歳以上ではじめて出産された方・ 現在妊娠中の方	定員	30名 (多数抽選)
講師	三輪寿江(みわ 助産院 助産師)ほか	締切日	6月10日(金)
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

6月25日 土曜日
10:30～12:30

パパとクッキング～夏の簡単メニュー～

身近な食材を使った簡単レシピを、料理が初めてのパパも得意なママも子どもたちと一緒に作りましょう。講師は6人の子どもを育てるパパさんシェフです。料理のちょっとしたコツや子どもとの関わり方をパパ同士で学びましょう。【予定メニュー】和風おろしハンバーグ、サラダ、たまごスープ

対象	3歳以上の子どもと父親	定員	12組(多数抽選)
講師	大下最弘 (洋食店/バインズハート店主)	締切日	6月15日(水)
備考	材料費：1組800円 包丁を使用します。配慮が必要な方は事前にお知らせください。		



クレオ大阪中央

日時 **6月25日 土曜日**
11:00～12:00

パパだいスキップ!
～絵本読み聞かせライブ2016～

パパに読んでもらおう絵本はひと味ちがう!子どもをおひざにのせて手あそびしたり、丸くなったお馬になったり、体を使いながらわらべうたでも遊びます。日ごろ忙しいお父さんも子どもと一緒に参加するチャンス!

対象 男性保護者と就学前の子ども
(ママの付きそい参加もOK)

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「ほちほち」代表・絵本講師)

備考 参加者全員の名前をお書きください

レオ大阪
子育て館

日 時
7月9日、7月23日 土曜日
13:30~15:30 全2回

「イヤ!」「自分で!」「どうして?」の
子どもと向き合う

子どもの「イヤイヤ!」「自分で!」反抗的な態度。わかっているつもりでも「まだはじまった」「どうしよう」と悩んでしまいます。子どもの発達を知り、成長を喜びへとつないでいけるヒントを一緒に学びませんか。

対 象

概ね1~3歳の子どもの持つ保護者

定 員

30名(多数抽選)

講 師

猪田裕子
(芦屋大学臨床教育学部准教授)

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17日 日曜日
10:30~13:00

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…急なことで予定の時間に帰れないことも。そんなとき、子どもだけでも安全につくれる簡単ごはんの作り方を伝授します。調理中、ママは自身の心と体を見つめるリラックスタイムを。お昼はみんな一緒にいただきます。

対 象

働いている母親と年長~小学生の子ども

定 員

18組(多数抽選)

講 師

溝口幸希(料理講師)
上山幸恵
(健康運動指導士・看護師)

締 切 日

7月7日(木)

備 考

受講動機をお書きください
材料費:1組800円

会場	クレオ大阪 西	申込	クレオ大阪 子育て館	日時	7月24日 日曜日 14:00~16:00
----	------------	----	---------------	----	--------------------------

プレママ・プレパパ応援講座
～パパもママも子育てを楽しもう～

もうすぐ生まれてくる赤ちゃん。赤ちゃんが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	大阪市内在学中で初めてママ、パパになる方 (受講時に妊娠36～8ヶ月の方)	定員	40名(20組) (多数抽選)
講師	大阪府助産師会 助産師	締切日	7月14日(木)
備考	会場と申込み先が異なります。申込みはクレオ大阪子育て館まで。		

**クレオ大阪
子育て館** **日時** 7月30日～9月10日 毎土曜日(8月13日休講)
各日の時間は受講者にお知らせします 全6日

子育て支援ボランティア講座

子どもとのコミュニケーション、事故防止や心とからだの成長についてなど、ボランティアとして必要な知識を学びましょう。修了後、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ったり、保育所等へ送り迎えをする有償ボランティア)として登録できます。

対象 大阪市内在住で19歳以上の方 **定員** 70名(多数抽選)

講師 クレオ大阪子育て館
スタッフほか

締切日 7月20日(水)



健康

毎日の生活にまぎれて、ついつい後回しになってしまいがちな自分の健康。専門家からの
お話を学び、自分自身や周りの人の健康について考えてみませんか。

クレオ大阪
南

日時

7月10日 日曜日
13:30～16:30

素敵エイジング①

～おなががキレイになる生活習慣～

日本女性の死因の第一位は大腸がん。食生活の欧米化や人口の高齢化が原因といわれています。このセミナーでは、生活習慣見直しのポイントを医師が、糖尿病やダイエットにも最適な食事を、名店の料理長が解説します。

対象

どなたでも

定員

40名(先着順)

講師

山本通博(「山のしずく 旬菜家」料理長)
平井今日子(ひらいくリニック院長)

締切日

一時保育・手話通訳 7月1日(金)




フクロ大阪 南	日時	8月20日 土曜日 12:00~15:00
	素敵エイジング② ドライマウス・口腔乾燥症 ドライマウスは唾液腺の機能低下による唾液の分泌障害で、65歳以下の30%が罹患していると言われています。このセミナーでは、医師が原因と予防対策を、人気玄米カフェの料理長が食生活改善レシピを紹介します。	
対 象	どなたでも	
講 師	川久保孝幸(玄米カフェ 実身美 心斎橋店 料理長) 竹内憲民(松原徳洲会病院 歯科口腔外科 部長)	
締 切 日	一時保育・手話通訳8月10日(水)	
備 考	材料費800円	




男性

男性限定のおすすめセミナーです。お気軽にお申し込みください。



本を読む日

情報・図書コーナーで、本や雑誌を読んだりDVDを観たり、またお探しの情報を調べたりしている間、一時保育スタッフがお子さんを保育室にてお預かりします。あわただしい子育ての中、ホッとひととき自分のための時間を持ちませんか。

クレオ大阪中央: 6月22日、7月27日、8月24日 水曜日 10:00～12:00 一時保育: 1歳～就学前

クレオ大阪東: 6月30日、7月28日、8月25日 木曜日 10:00～12:00 一時保育: 1歳～就学前

クレオ大阪子育て館: 6月21日、7月19日、8月16日 火曜日 10:15～12:15 一時保育: 3か月～小学3年生・無料

クレオ大阪 子育て館

日時 7月9日 土曜日
10:30～13:30

50歳からの男性料理入門セミナー

初心者でも簡単においしくできる料理を学びましょう。準備から片づけまで一人で作業するので、自宅で実践するときにも自信が持てます。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しょう。

対象 50歳以上の男性

定員 10名(多数抽選)

講師 男の料理塾セミナー
修了生グループ

締切日 6月29日(水)

備考 材料費 800円

詳しくは開催館にお問い合わせください。

■掲載セミナーの申込みについて

- 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、申込み時に子どもの名前(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、申込み時にその旨をお書きください。
 - セミナーによって
 - ・先着順で受け付けるもの
 - ・申込み締切後に抽選し、結果をお送りするものがあります。
- 各セミナーの詳細にてご確認ください。

■掲載セミナーの申込方法

<http://www.creo-osaka.or.jp>

クレオ大阪各館のホームページの「主催講座・イベント」からお申し込みいただけます。先着順で受け付けるセミナーは受講の可否をEメールにて送信します。

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、開催館までお送りください。ファックス1枚につき、1名・1セミナーの受付となります。先着順で受け付けるセミナーは受講の可否をファックスにて送信します。

各セミナー開催館までお申し込みください。