

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。

クレオ大阪
中央

日時 第38回:11月9日 第39回:1月11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38回・第39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、気軽にしゃべりしてみませんか?

対象 20~30代の働く女性 定員 各回25名(先着順)
ファシリテーター 大阪市男女いきいき財団職員、放サロサポーター 締切日 各回の7日前
備考 受講動機をお書きください
参加費:各回500円(ワンドリンク・おやつ代)



1歳~就学前

クレオ大阪
南

日時 11月18日 金曜日
10:00~12:30

仕事も家族も大事にできる! ママのためのキャリアデザイン

仕事と子育ての両立のポイントを中心に、仕事にも子育てにも役立つタイムマネジメントや、自分にあったキャリアデザインの描き方を学びます。参加者同士の交流会を行います。

対象 子育て中の女性 定員 30名(先着順)
講師 高木美奈子 締切日 一時保育・手話通訳11月8日(火)
(大阪市しごと情報ひろばマザーズキャリアコンサルタント)
有元裕雅(大阪市男女いきいき財団職員)
備考 協力:大阪市しごと情報ひろばマザーズ



1歳~就学前

クレオ大阪
南

日時 11月25日 金曜日
11:00~12:30

子育て中でも、ブランクがあっても大丈夫! 輝くママに、なろう!

出産後も働き続ける女性が増えてきています。子育て中でも、ブランクがあっても、就業のチャンスがあります。チャレンジしているママの経験談から一歩踏み出す勇気をもらいましょう!

対象 子育て中の女性 定員 50名(先着順)
講師 奥田絵美(働くママそら代表) 締切日 一時保育11月15日(火)



1歳~就学前

クレオ大阪
南

日時 11月25日 金曜日
13:30~15:00

就活力を磨く ~女性のためのアンガーマネジメントセミナー~

このセミナーでは、怒りやイライラの感情を上手くコントロールし、コミュニケーションをスムーズにするスキルの習得をめざします。仕事にも子育てにも役立つスキルです。

対象 子育て中の女性 定員 30名(先着順)
講師 正木千佳 締切日 一時保育11月15日(火)
(株)アソウ・ヒューマンセンター
アンガーマネジメントファシリテーター
備考 協力:(株)アソウ・ヒューマンセンター



1歳~就学前

クレオ大阪
南

日時 11月25日 金曜日
14:30~16:00

就活力を磨く ~あなたがキラッと輝く自分発見セミナー~

自分らしいお仕事を探すために、あなたが求めているものや、大切にしているものを発見します。カードを用いたグループワークを通じて、自分の価値観に気づきましょう!

対象 子育て中の女性 定員 30名(先着順)
講師 野崎晶子 締切日 一時保育11月15日(火)
(大阪市しごと情報ひろばキャリアコンサルタント)
備考 協力:大阪市しごと情報ひろばマザーズ



1歳~就学前

クレオ大阪
子育て館

日時 12月3日 土曜日
13:30~15:00、15:00~16:30

シングルマザー応援シリーズ① ~シングルママサロン~

日々を懸命に過ごしているけれど、ふと「わたしがいけない...」「シングルになったら...」と不安な気持ちになったりしませんか。そんな気持ちを少し分かち合い、改めて前向きになる時間をすごしましょう。
①ひとりじゃないよ~シングルマザーだって大丈夫~
②こんなこと聞いてもいい? みんなはどうしてるの?

対象 シングルマザーの方 定員 30名(多数抽選)
シングルマザーの選択を考えている方
講師 佐藤まどか(カウンセリングスペース・リヴ代表) 締切日 11月23日(水)

3か月~
小学校3年生・無料クレオ大阪
西

日時 12月3日・17日 土曜日
14:00~16:00 全2回

職場の「困ったちゃん」と仕事をしていくために

職場の「困ったちゃん」に困っている女性のみなさん、同じ悩みを抱えている参加者とグループワークを通じて対人コミュニケーションの新境地を拓いてみませんか?

対象 働いている女性 定員 30名(先着順)
講師 川端美智子 締切日 一時保育11月18日(金)
(働くライフキャリアデザイン・アソシエイツ代表取締役)
備考 一時保育は先着6名まで受付可



1歳~就学前

クレオ大阪
南

日時 12月7日 水曜日
14:00~15:30

いいシゴトをしよう① ボイストレーニングで自信アップ!

面接やプレゼンの場で、自信をもって発言することを目標に、通常のボイストレーニングにヨガのボディワークを取り入れたトレーニング方法を学びます。ストレス解消に大きな声を出したいという方にもお勧めです。

対象 どなたでも 定員 30名(先着順)
講師 松木友紀(Uprise ボイストレーナー) 締切日 一時保育11月27日(日)



1歳~就学前



一時保育あり(要申込)



手話通訳あり(要申込)

詳細は15ページをご確認ください。

クレオ大阪 子育て館

日時 12月7日 水曜日
18:30~20:30

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ③ 働き女子のマナー講座

雇用形態が多様化し、年収アップが見込めない中、将来の生活に不安を抱えてしまいがちです。今の自分のお金事情を理解し、将来に備えて今からできることについて考えてみませんか。

対象 働く女性 定員 30名(先着順)

講師 世羅弥生(ファイナンシャルプランナー)

備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪 中央

日時 ①1月14日・②2月4日 土曜日
①13:00~17:00 ②10:00~17:00 全2回

大学生のための就活応援塾 ～就活でなりたい自分になろう～

就活をスムーズにするために知っておくべき知識を収集して、疑問や不安を今のうちに解消しておきましょう!少人数で丁寧に進めていくので、同じ就活生同士がお互い刺激を受けながら、仲間を見つけることもできますよ。

対象 就職活動を控える大学3回生 定員 20名(多数抽選)

講師 田辺拓也(キャリアぶら代表)ほか 締切日 1月4日(水)

備考 受講動機をお書きください

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。

クレオ大阪 子育て館

日時 1月21日・28日 土曜日
13:00~14:30 14:30~16:00 全4回

ママのための起業準備セミナー ～自分らしく働くために今から学んでおきたいこと～

おうちサロンやネットショップなど、子育てや家事をしながら起業する女性が増えています。気軽に始められる一方で、計画不足などにより、続けることが困難になることも…。起業を選択する前に、必要な知識や心構えを学びましょう。

対象 起業をめざす子育て中の女性 定員 30名(多数抽選)

講師 上田美千代((有)オフィス・ウエダ代表取締役)
新谷まさこ(子育てと仕事.com代表)

備考 受講動機をお書きください



3か月～
小学校3年生・無料



クレオ大阪 子育て館

日時 12月11日 日曜日
14:00~16:00

そろそろ思春期、子どもの心はわからない ～思春期の保護者が知っておくと得するはなし～

思春期に差しかり、子どもの反抗的な物言いや態度に、親は驚き、戸惑い、はれ物に触るような態度をとったり、腹立たしさを感じて強い態度になったり…。思春期を知り、より良い親子関係を築くにはどうすればよいかを学びましょう。

対象 小・中学生の子どもをもつ保護者 定員 30名(多数抽選)

講師 松本聡子(家族支援研究会副代表・臨床心理士)

締切日 12月1日(木)



3か月～
小学校3年生・無料

クレオ大阪 子育て館

日時 1月16日~2月20日 毎週月曜日 全6日
各日の時間はお問い合わせください

子育てボランティア講座

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の必要な知識を学びましょう。終了後、大阪市ファミリー・サポート・センター事業の提供会員として登録できます。

対象 19歳以上の方 定員 70名(締切後抽選)

講師 クレオ大阪子育て館職員ほか

締切日 1月6日(金)



3か月～
小学校3年生・無料

クレオ大阪 南

日時 1月9日 月曜日(祝日)
10:00~14:00

わくわく親子塾② ～なにわ伝統野菜で豚汁をつくろう!～

田辺大根は、東住吉区田辺地区の特産の白首(しろくび)大根。やわらかくて甘いのが特徴です。このセミナーでは、地域の伝統野菜を実際に収穫・調理します。親子で「ほんもの体験」しませんか?

対象 小学生とその保護者 定員 30名(先着順)

講師 片岡正代(平野区食生活改善推進員協議会会長)ほか

備考 協力:JA大阪市

クレオ大阪 子育て館

日時 1月28日・2月4日 土曜日
10:30~12:00 全2回

子どものほめ方・叱り方 ～保護者の心構えと言葉のかけ方～

子どもの言動について感情的に叱ってしまい反省を繰り返す日々。家族で話し合いたくても、思うように時間も雰囲気もつけない…。父として、教育者として、多くの子どもと関わる立場の講師から、甘やかしとは違うほめ方・叱り方を学びます。

対象 概ね1~6歳の子どもをもつ保護者 定員 30名(多数抽選)

講師 濱名浩(学校法人あけぼの学院
立花愛の園幼稚園 園長) 締切日 1月18日(水)

備考 受講動機をお書きください



3か月～
小学校3年生・無料

暮らし

男女共同参画の視点から、暮らしに身近なテーマを取り上げました。

クレオ大阪
子育て館日時 ①11月19日②26日③12月10日④17日 土曜日
13:30～16:30 全4回子育てをもっと楽しくする住まいづくり
～建築士・整理収納アドバイザー・ファイナンシャルプランナーに学ぶ～

家事や子育てをもっと楽しくする暮らしを専門家と一緒に考えましょう。

- ①③ ちょっとした工夫で変わる!子育てしやすい家づくり
② 子どもと一緒に始めるお片付け
④ 子育て期に必要なお金

対象 どなたでも

定員 各回35名(先着順)

締切日 一時保育・手話通訳は各回10日前まで

講師 ①③大阪府建築士会青年分科会
②川西由佳(ビジュアール・ガナイズ隣)
④加藤葉子(マイライフエフピー代表)

備考 各回ごとにお申込みいただけます

3か月～
小学校3年生・無料クレオ大阪
中央日時 ①12月7日 ②12月14日 水曜日
10:00～12:00 全2回地域デビュー応援講座
～地域に根差した暮らし方・働き方～

「地域で何か役立つことがしたい」「地域に根ざして働きたい」と思ったことはありませんか?
それぞれの思いや意見、先輩の話をきいて、地域活動のはじめ方について共に学び、考えましょう。
①おとなの井戸端会議～あなたにとっての地域、ネットワークとは～
②地域に根差して「夫婦」で働くということ～地域・子育て・仕事の両立～

対象 どなたでも

定員 20名(先着順)

締切日 一時保育・手話通訳11月27日(日)

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)
第2回ゲストスピーカー 深沢周代(JUSO Coworking)

備考 受講動機をお書きください



1歳～就学前

クレオ大阪
中央日時 12月17日 土曜日
14:00～16:00ニュースを読む
～2016年の10大ニュース～

この1年のニュースから、しごとや暮らしに関する話題を切り取り、男女共同参画の視点で分かりやすく解説します。長年新聞社で記者を務めたジャーナリストが、読み取りきれないニュースの裏舞台をご案内します。

対象 どなたでも

定員 50名(先着順)

締切日 一時保育・手話通訳12月7日(水)

講師 細見三英子(ジャーナリスト)

備考 受講動機と今年気になったニュースをお書きください



1歳～就学前

クレオ大阪
西日時 1月14日 土曜日
①13:00～15:00 ②15:15～17:15老後をとりまくおカネの話
～どれくらいかかる? 今から間に合う? ～

「高齢者の貧困」「下流老人」など老後の不安が尽きない昨今。経済的な不安を少なくするには想定と準備が欠かせません。いまのうちにどんなことができるか、FPがわかりやすく解説します。

対象 どなたでも
(2人まで複数申込可能)

定員 各回40名(先着順)

締切日 一時保育・手話通訳12月22日(木)

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)備考 ご希望の時間帯をお知らせください
一時保育は先着6名まで受け付けます

1歳～就学前

クレオ大阪
西日時 1月18日 水曜日
13:00～17:15(途中休憩あり)子ども、高齢者を守りたい!
いざというときの防災力

災害はいつでも「想定外」。だからこそ「備える」しかありません。大規模災害に備えて、家族は何を心がけておけばいいの? 家庭の備え、避難の心構えなどを多くの災害現場でサポートをしている講師から学びます。

対象 どなたでも(複数申込可能)

定員 20名(先着順)

締切日 一時保育1月5日(木)

講師 河田のどか
(特定非営利活動法人さくらネット 防災・減災教育推進部)

備考 一時保育は先着6名まで受け付けます



1歳～就学前

クレオ大阪
子育て館日時 1月24日・31日 火曜日 全2回
10:30～12:30地域で何かはじめてよう!
～地域でのチャレンジ&デビュー応援セミナー～

地域で何か役立つことがしたいと思っている方、地域活動をはじめるきっかけや仲間を探してみませんか。それぞれの思いや意見、先輩の話をきいて、自分にとってのチャレンジの方法を考えてみましょう!

対象 地域で何かはじめてたいと思っている方

定員 20名(先着順)

締切日 一時保育1月14日(土)

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)
第2回ゲストスピーカー 浅香保 龍太
(株)ジョーのガレッジ代表、北区魅力発信フリーバーパー「つひま」編集長

備考 受講動機をお書きください

3か月～
小学校3年生・無料クレオ大阪
南日時 1月26日～2月16日 毎週木曜日
14:00～16:00 全4回暮らし安心塾③
～防災サインの視点から安全な避難を考える～いざという時の避難経路について、一緒に考えてみませんか?石巻市の防災プロジェクトリーダーの講師から、防災の基礎を学びます。
1/26 防災サインのしくみを学ぶ 2/2 大和川周辺地域の危険箇所を知る
2/9 大和川流域を歩く 2/16 みんなで考える避難サイン計画

対象 テーマに関心のある方

定員 30名(先着順)

講師 ト部兼慎(特定非営利活動法人防災デザイン研究会理事)ほか

締切日 一時保育1月15日(日)



1歳～就学前

クレオ大阪
南日時 1月29日 日曜日
14:00～16:00ニュースを読む③
～2017年の動向を読む～

グローバル社会の現代、さまざまな情報を読み解く力が求められています。このセミナーでは、2016年のまとめをしながら、新年の動向を予測します。

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1月19日(木)



1歳～就学前

男性

男性がいそいそと自立した生活ができるようお手伝いします。お気軽にご参加ください。

クレオ大阪
子育て館日時 12月3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ひとりで作業するので、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せんか。

対象 50歳以上の男性 定員 12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 11月23日(水)

備考 材料費:800円

クレオ大阪
西日時 ①1月15日 ②1月22日 日曜日
14:00~16:00おとな男子力
～第一印象UP↑大作戦～①「らくがきメソッド」で魅力発見!なりた自分を見つける
②姿勢スリッリ、颯爽と歩く～「ありのまま」にカッコよさプラス!～対象 男性 定員 各回30名(先着順)
締切日 一時保育 12月22日(木)講師 ①いとうまり(一社) 日本らくがきセラピスト協会 代表理事
②上田恵子(美川短期大学講師・あしきスタイリスト・スタジオアリュール主宰)
ご希望の回をお知らせください 一時保育は先着6名まで受け付けます
受講動機をお書きください

1歳～就学前

心と体の健康

生涯を通じて健康で充実した毎日を過ごすために、自分と周りの人の心と体の健康について考えませんか。同じテーマに関心をもった人との交流にもお役立てください。

クレオ大阪
中央日時 11月1日~11月29日 毎週火曜日
14:00~16:00 全5回癒しと気づきのグループワーク
「こころ・からだ・動作」

「からだを変えてこころを変える」という臨床動作法の視点から、肩こりや腰痛などのからだの問題を改善しつつ、自分自身の気づきを深めて、より自分らしい生き方を身につけます。

対象 5回連続して受講できる女性 定員 20名(多数抽選)

講師 中尾みどり
(臨床心理士・臨床動作士) 【申込・問合せ】
クレオ大阪中央 女性総合相談センター
TEL:06-6770-7730
FAX:06-6770-7705

1歳～就学前

クレオ大阪
東日時 ①11月20日 ②12月4日 日曜日
10:30~12:00 全2回

ストレスに負けない!身体メンテナンスセミナー

仕事や子育て、プライベートなど何かと忙しい毎日。ストレスを溜め込まない身体づくりのコツを学びませんか?

①声を出してリフレッシュ!～声を出すことは元気の源～
②カラダと向き合おう～自分でメンテナンス～

対象 女性 定員 30名(先着順)

講師 ①朝野典子(音楽療法士) 締切日 一時保育 11月10日(木)
②YUKIE(ヨガ講師)

備考 受講動機をお書きください



1歳～就学前

■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

ホーム
ページ<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。

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、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。

電話・来館

各セミナー開催館までお申し込みください。

クレオ大阪
西日時 1月25日・2月1日 水曜日
14:00~16:00 全2回

ホントは夫と分かりあいたい女性へ

「夫に相談しても聞いてくれない」「何でもっと気を遣ってくれないの?」心に渦巻いている夫への気持ち。ホントはちゃんと伝えたいと思っている女性へ、まずは自分の心と向き合ってみませんか?

対象 テーマに関心のある女性 定員 20名(先着順)

講師 渡瀬美和(みわちゃん) 締切日 一時保育 1月11日(水)
(思考改善専門家・心屋カウンセリングマスター・輝華STYLE主宰)

備考 一時保育は先着6名まで受け付けます



1歳～就学前

●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

一時保育マーク



(一時保育あり要申込)

●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3年生	無料

手話通訳マーク



(手話通訳あり要申込)