

心と体の健康

生涯を通じて健康で充実した毎日過ごすために、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つ人との交流にもお役立てください。

クレオ大阪
子育て館

日時 2月15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④
働き女子のセルフメンテナンス

仕事やプライベートの忙しさを理由に、ちょっとした身体の不調を見逃していませんか。身体の不調は心に影響を及ぼし、イライラや不安、憂鬱感などにもつながっていきます。女性に多い身体的な症状の改善、解消のポイントを学び、イキイキと働き続けるための身体づくりに努めましょう。

対象 働く女性

定員 30名(先着順)

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

1歳~就学前
(5名)クレオ大阪
東

日時 ①2月18日 ②25日 土曜日
10:30~12:00 全2回

《働く女子シリーズ》
食とカラダセミナー

子育てや仕事で忙しくて、つい自分のことを後回しにしているませんか？なんとなくカラダの調子がよくない方、食事のバランスを崩しがちな方、忙しい方。自分のカラダに向き合って、一緒に未来のことを考えてみましょう。

対象 働く女性

定員 30名(先着順)

講師 ①渡邊 慧美
(玄米カフェ「実身美sangmi(サンミ)」京橋店マネージャー)
②清水 雪薫(同製造部部長)

備考 受講動機をお書きください 材料費500円



1歳~就学前

クレオ大阪
西

日時 2月24日 金曜日
①13:00~15:00 ②15:15~17:15

いくつになっても魅力は消えない！
年齢を重ねてもっと私らしく

- ① ちょっとと心理テスト&トークで、私を発見
② メイクで自分らしさUP↑(実習)~魅力に「年齢だから・・・」は関係ナシ~

対象 60歳以上の女性

定員 30名(締切後抽選)

講師 ①越川 恭子
(大阪市男女いきいき財団職員・キャリアコンサルタント)
②長内 真弓(JPMパーソナルメイクアドバイザー)
半田 ひろみ(アシスタント、同上)

備考 お手持ちのスキンケア、化粧品、メイク道具、置き鏡、タオル2枚、コットン、ティッシュ、クレンジングシート、ヘアクリップまたはヘアバンドをご持参ください

1歳~就学前
(5名)クレオ大阪
西

日時 2月26日 日曜日
①13:00~14:30 ②14:45~16:15

乳がんのリアルな話
~経験者&サポーターに聞いてみよう~

乳がん宣告で何が始まる？経験者の声を聞いて「まさか私が」の時こそ「より良い選択」をめざしましょう。

- ①「助かる」だけじゃない早期発見のメリット
② がんになる前に知っておきたい 治療とお金と仕事の話

対象 女性

定員 30名(先着順)

講師 ①女性がん患者の会「ハープ」会員
②医療ソーシャルワーカー備考 終了後、希望者に「ミニがん相談会」
(16:15~17:15)を実施します(要申込)1歳~就学前
(先着5名)

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
東

日時 2月11日 土曜日
①10:00~12:00 ②13:00~16:00 全2回

働く女性の＜私を磨く＞ビジネスセンス塾vol.3
~人に学びつつ、傲わず、ワタシ流を磨く術~

会社や起業、さまざまな場やカタチで活躍する女性を対象に、ビジネス社会で活躍するためのビジネスセンスを学びます。昼食時は参加者同士の交流会をします。(昼食をご持参ください)

対象 リーダー的役割を担っている、
または起業をめざす女性

定員 30名(締切後抽選)

講師 リー・ヤマナ・清実
(パーソナル・アシスタント・ギャラリー・LEE'S代表)

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 3月8日 水曜日
19:00~21:00

お仕事女子の放課後サロン＜番外編＞
「お金」を考える! シングル女子の未来予想図

もしこのままずっと一人だったら...?「夢を叶えたい」「今の仕事を続ける?」「親の介護や自分の老後は?」将来を考えると必ずセットで出てくるお金のコト。基礎的な知識を身につけることで自分にあったお金との付き合い方を考えてみませんか。

対象 20~30代の働くシングル女性

定員 30名(先着順)

講師 久保田 あき(FPオフィス ウーマンプラス代表)

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



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
南日時 3月11日 土曜日
13:00~16:00いいシゴトしよう③
魅力的なプレゼン資料づくり

パワーポイントで「見やすい」「分かりやすい」資料を作るには、コツとスキルが必要です。パワーポイントを使ったプレゼンを想定し、わかりやすい資料作成について学び、プレゼン体験します。

対象 テーマに関心のある女性

定員 20名(先着順)

講師 上嶋 枝実
(Microsoft YouthSpark 認定トレーナー)

締切日 一時保育3月1日(水)



1歳~就学前

クレオ大阪
南日時 3月25日 土曜日
14:00~16:00わくわく親子塾③
リケジョ応援!サイエンスガールの実験室

キッチンにあるもので科学実験してみませんか。なんだろう? から観察するチカラを育てます。親子でも参加できます。

- ① 色が変わるヒミツの液体~梅干しはなぜ赤い? ~
② スライムとスーパーボールづくり~洗濯のりが変身! ~

対象 小学生の女の子とその保護者
(小学4年生以上の児童は当館校区内
であれば1人で参加可)

定員 20名(先着順)

締切日 一時保育3月15日(水)

講師 福永 恭啓
(NPO ZOO CAN DREAM PROJECT代表)

備考 教材費1組300円



1歳~就学前

社 会

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ます。

クレオ大阪
西日時 ① 2月15日 ② 2月22日 水曜日
13:00~15:00 全2回これから働くあなたに
保険、扶養、年金の基礎知識&コミュニケーションセミナー

- ① 人生のもしも? に備えて知っておきたい保険、扶養、年金の基礎知識
② 仕事から近所づきあいで...あなたのつづきあいを見直す

対象 女性

定員 各回20名(締切後抽選)

講師 しごと情報ひろばマザーズスタッフ

締切日 2月1日(水)

備考 申込の際はご希望の日をお知らせください



1歳~就学前

クレオ大阪
中央日時 2月16日~3月2日 毎週木曜日
18:30~20:30 全3回女性を守る法律基礎講座
~知る知らないで人生が変わる!?~

あなたは人生の転機や危機に関わる法律をきちんと知っていますか? 労働トラブルや離婚、もしもストーカーやDVの被害にあったら...。知らないという「不安」を、生きぬく「知恵」に変えるために、女性を守る法律をわかりやすく学びます。

対象 女性

定員 30名(先着順)

講師 高坂 明奈
(女性共同法律事務所 弁護士)

締切日 手話通訳2月5日(日)

備考 受講動機をお書きください



手話通訳

クレオ大阪
南日時 2月23日・3月2日 木曜日
13:30~16:30暮らし安心塾④
わたしのエンディングを考える

認知症になった際の日常生活や金銭管理への対応から、介護施設や終の棲家、葬儀、お墓の選択までを学び、「わたしのエンディングプラン」を作成します。現代エンディング事情について一緒に学びませんか?

対象 テーマに関心のある方

定員 30名(先着順)

講師 森口 洋一(医療法人仁悠会すこやかデイサービスセンター統括部長)
西口 和恵(NPO法人葬儀費用研究会代表)

締切日 手話通訳2月12日(日)



手話通訳

クレオ大阪
子育て館日時 2月25日 土曜日
14:00~16:00ニュースを読む
世界が変わると日本はどうなる

大統領選、不祥事、連合体離脱、難民問題など、これらのニュースは私たちの暮らしにどんな影響があるのでしょうか。情報をいかに読み解けばよいかを、長く新聞社に勤めたジャーナリストとともに考えます。

対象 どなたでも

定員 30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2月15日(水)

3か月~
小学校3年生~無料

手話通訳

ストップ・介護離職!

育児・介護休業法が改正され、家族の育児・介護を抱えている労働者が仕事との両立ができる社会の実現をめざして、新たに「休暇取得単位の柔軟化」や「介護給付の給付率引き上げ」等が施行されました。下記のセミナーでは、仕事と介護の両立にあたっての課題や、優秀な人材が介護離職をしない両立支援について解説します。どうぞご参加ください。

クレオ大阪
中央大介護時代の人材マネジメント
~改正育児介護休業法で介護離職は防げるか?~日時 3月3日 金曜日
14:30~16:30

日本はまさに「大介護時代」を迎えようとしています。介護離職問題も深刻化する中、あなたの会社は大丈夫でしょうか? 1月施行の改正育児介護休業法のポイントとともに、組織運営・人材マネジメントの観点から、両立支援の進め方について考えます。

対象 企業・団体の担当者、経営者、テーマに関心のある方

講師 天野 勉(天野社会保険労務士事務所 代表)

定員 30名(先着順)

締切日 一時保育2月21日(火)

備考 受講動機をお書きください



1歳~就学前

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 2月2日・3月2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して、親子でお楽しみください。

対象 子どもと保護者

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

定員 各回30名（申込不要・当日先着順）

クレオ大阪 子育て館

日時 3月7日 火曜日
10:30～12:00

離乳食講座 楽・らく離乳食! Part II ～幼児食に向けて献立のバリエーションをひろげよう～

離乳食作りに悩みはつきないもの。栄養バランスのとれた簡単でおいしい離乳食の献立の立て方を、赤ちゃんを主体に考える栄養士がお話します。バリエーションのひろげ方や、幼児食へのステップアップのコツを学びましょう。

対象 概ね9か月～1歳6か月の
子どもの保護者

定員 30名（締切後抽選）

講師 ふじい くみこ（心理栄養士）

締切日 2月25日（土）



3か月～
小学校3年生・無料

クレオ大阪 子育て館

日時 2月25日～3月11日 毎週土曜日
10:30～12:00 全3回

発達障がいってなんだろう ～行動の気になる子どもの子育て～

子どもたちの特徴や抱える困難への理解を深め、より良い育ちについて学びましょう。
①発達障がいってなんだろう～気になる行動の考え方～
②家庭でできること～感覚と運動の視点から～
③発達障がいから二次障害へ～医療の関わりから～

対象 子どもの発達に気になる保護者、
子育て支援者

定員 各回30名（締切後抽選）

講師 井上 芳子（エルムおおさか所長）
有吉 正則（兵庫医療大学リハビリテーション学部講師）
木下 直俊（兵庫県立光風病院児童精神科医）

備考 各回ごとの申込が可能です
共催：大阪市発達障がい者支援センターエルムおおさか



3か月～
小学校3年生・無料

クレオ大阪 東

日時 3月12日 日曜日
①13:00～14:30 ②14:40～16:10 全2回

小学生と考える防災・減災セミナー ～大切な家族を守るために～

いつ、どこで、地震などの災害に遭遇するかわかりません。災害に遭遇した時、どう行動すればよいのか？ 必要な物はなにか？ など、親子でともに学び、災害に備えましょう。

対象 小学生と保護者
（保護者だけの参加も可）

定員 30名（先着順）

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）

締切日 一時保育3月2日（木）



1歳～就学前

男性

料理や地域活動などを通して、男性がいそいそとした生活ができるようにお手伝いします。お気軽にご参加ください。



クレオ大阪 子育て館

日時 3月26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。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 大阪市内在住の初めてママ、パパになる方
（受講時に、妊娠6か月～8か月程度の方）

定員 80名（40組）
（締切後抽選）

講師 大阪府助産師会 助産師

締切日 3月16日（木）

クレオ大阪 南

日時 2月4日 土曜日
14:00～16:00

いいシゴトしよう② 「じぶん色」で男の印象アップ!

色は想像以上にあなたの印象に影響を与えています。好きな色と似合う色の違いを知り、「じぶん色」を見つけましょう! 身近な男性の印象アップは、女性うれしいですよ。

対象 テーマに関心のある男性

定員 20名（先着順）

講師 八木 みか（カラー講師）

締切日 一時保育1月25日（水）



1歳～就学前

クレオ大阪 子育て館

日時 2月18日 土曜日
10:30～13:00

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…という方も和気あいあいと楽しく始めませんか。

対象 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 2月8日（水）

備考 材料費：800円