

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。

クレオ大阪
南2月3日(土)・4日(日)
13:30~16:30

1歳~就学前

エクセル基礎スキルレッスン

一度学べば誰にでも使えるエクセル。「見やすい」「わかりやすい」内容にするコツを学んで、簡単な表計算をマスターしよう！

対象 就労したい女性

定員 20名(先着順)

講師 上嶋 枝美
(認定NPO法人育て上げネット
Microsoft YouthSpark認定トレーナー)締切日 一時保育
1月24日クレオ大阪
子育て館2月8日(木)・15日(木)・22日(木)
10:30~12:003か月~小学校
3年生~無料スムーズに育休復帰するための
育休復帰直前セミナー

目前の職場復帰に備え、タイムマネジメントやあなたをサポートしてくれるリソースチェックなど、仕事と子育てを自分なりに両立し、職場復帰による生活の変化を柔軟に乗り切っていくための考え方やスキルを身につけましょう。

対象 4月までに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)

締切日 1月29日

備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪
子育て館2月14日(水)・21日(水)
10:30~12:003か月~小学校
3年生~無料シングルママのための
仕事応援セミナー

「将来を考えるとお金のことが心配」「自分にあった働き方ってあるのかな」こんな悩みや不安を解消するために、シングルママのキャリアについて考え、自分にあった就労をめざしましょう。

対象 シングルマザーで就労をめざす方

定員 20名(先着順)

講師 ハローワーク梅田就労支援員

締切日 一時保育
2月4日

備考 協力:ハローワーク梅田

クレオ大阪
西①2月21日(水) ②2月28日(水)
13:30~15:306か月~
就学前~無料「お仕事選び」で失敗したくない
女性のために

①私の「しごと」を効率よく探そう
～しごとの内容を具体的にイメージすることから始めよう～
②「働き方」が違えば、メリット・デメリットも違う
～正規や派遣社員、パート他、私にあった雇用条件を考えよう～

対象 現在求職中の大阪市在住、在勤、在学的女性

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
(先着6名)
2月11日備考 ・ご希望の回をお書きください
・一時保育はマザーズの保育士が担当しますクレオ大阪
東2月21日(水)・22日(木)・23日(金)
10:30~17:00(休憩あり)自立をめざす女性のための
就労応援セミナー

自立をめざす女性を対象に、パソコンの基本知識、ワード・エクセルの基本操作と就労に向けて履歴書や職務経歴書の書き方などを学びます。一歩踏み出してみませんか。

対象 経済的に困難な状況にある女性

定員 15名
(締切後抽選)講師 古川 永里子
(有限会社 E project 代表取締役) ほか

締切日 2月11日

備考 協力:特定非営利活動法人全国女性会館協議会
日本マイクロソフト株式会社クレオ大阪
東2月25日(日)
10:00~16:00(休憩あり)働く女性の〈私を磨く〉ビジネスセンス塾vol.2
リーダーシップは十人十色(ワタシならではの)スタイルチェック!

会社や起業、ボランティアなど、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)
テーマ:上司や部下からも一目置かれる「ワタシ」のリーダースタイルを探ろう

対象 リーダー的な役割を担っている女性
または起業をめざす女性定員 30名
(締切後抽選)講師 リー・ヤマネ・清美
(パーソナルアシスタント・ギャラリー・LEE's 代表)

締切日 2月15日

備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪
子育て館2月28日(水)
18:30~20:30お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ
～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、ちょっとした不調を見逃がしていませんか。カラダの不調はココロにも影響し、イライラや不安、憂うつ感にもつながります。女性特有の不調の改善、解消のポイントを学び、冬を元気に乗り切るカラダづくりに努めませんか。

対象 働いている女性

定員 30名(先着順)

講師 YUKIE(ヨガ講師)

備考 受講動機をご記入ください

クレオ大阪
東①3月10日(土) ②3月24日(土)
10:30~12:00

1歳~就学前

食とカラダセミナー

仕事やプライベートに忙しく、つい自分のカラダのことが後回しになっていませんか? 今の食事は半年後のカラダをつくると言われています。一緒に食のこと考えてみましょう。

①わたしに足りない栄養素って? ②キレイと健康をつくる食事

対象 女性

定員 30名
(締切後抽選)講師 ①川久保 祥子(カフェ実身美心斎橋店長)
②清水 雪薫(株式会社Mijoa専務・カフェ実身美製造部長)

締切日 2月28日

備考 ・受講動機をお書きください
・材料費:一人500円



一時保育あり(要申込)



手話通訳あり(要申込)

セミナー申込方法は15ページをご覧ください。

子どもシエンター
居場所のない10代後半の
子どもたちの緊急避難場所

女性活躍促進二コース

こちら男女共同参画情報局

クレオ大阪東 事業紹介

男女雇用機会均等法の意義とこれから
「映画」たまたかいつづける女たち」
上映&トーク

男女共同参画セミナー情報

クレオ大阪
西3月10日(土)
13:30~16:30

1歳~就学前

エニアグラムで学ぶ「ちょっと苦手なあの人」との
ストレスフルな人間関係の改善法

働く女性の悩みといえば職場の「人間関係」。人間は「9つの性格タイプに分類される」という「エニアグラム」の理論を用いて、自分のこと、職場の苦手な人のことを分析してみましょう。

対象 働いている女性

定員 20名(先着順)

講師 石川 みき
(株式会社エニアグラムコーチングパートナー講師・
キャリアコンサルタント)締切日 一時保育
(先着6名)
2月24日クレオ大阪
中央3月14日(水)
19:00~20:20お仕事女子の放課後サロン
「私のストレス解消法」

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマ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 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、
放サロサポーターズ備考 ・受講動機をお書きください。
・参加費:500円(ワンドリンク・おやつ代)クレオ大阪
南3月24日(土)
10:30~12:30

1歳~就学前

接客にも恋愛にも効く!
ハートをつかむコミュニケーション

駆け引きや交渉は、ビジネスにおいて重要なスキル。転じて、恋愛に必要なコミュニケーション力といえます。このセミナーでは、相手の心を動かす話し方スキルを学びます。

対象 おおむね40代までのテーマに関心のある方

定員 30名(先着順)

講師 川邊 暁美(言の葉OFFICEかのか主宰)

締切日 一時保育
3月14日クレオ大阪
南3月24日(土)
13:30~16:30

1歳~就学前

お仕事メイクレッスン

ビジネスシーンで好印象を与えるには、どんなメイクをしたら良いのかな...このセミナーでは、好印象を与えるメイクのポイントをご紹介します。自己流のメイクでしっかりきていない方に。

対象 テーマに関心のある女性

定員 30名(先着順)

講師 密山 良子
(ボーラザビューティ観見店オーナー)締切日 一時保育
3月14日クレオ大阪
南3月28日(水)
14:00~16:00

1歳~就学前

サイエンスガールの実験室
竜巻と雲を作ってみよう!

竜巻や雲がどのようにしてできるのかを学びます。

実験内容(予定)

- ・竜巻と雲を作ってみよう
- ・天気予報にチャレンジしよう など

対象 小学生の女の子とその保護者

定員 30組(先着順)

講師 大阪管区気象台職員

締切日 一時保育
3月18日

心と体の健康

生涯を通じて健康で充実した毎日を
過ごすために一緒に考えませんか。クレオ大阪
西3月16日(金)
①13:00~14:30 ②14:45~16:45

1歳~就学前

いくつになっても魅力は消えない!

- ①ほめ上手は、ほめられ上手~あなたが見過ごしていた魅力~
- ②美姿勢&美ウォークで魅力無限大∞!
~体幹トレーニングミニレッスン~

対象 全2回受講可能な女性

定員 20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)

締切日 3月2日

②樋口 美愛(美Stage~ビーステージ~主宰)
備考 ②で、体を動かすことに不安を感じる方は
主治医の指示に従いご参加ください

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
中央①2月3日(土) ②2月17日(土) ③3月3日(土)
13:00~14:30

1歳~就学前

本でつながろう!
ビブリオバトル入門

ビブリオバトルは本の紹介コミュニケーションゲームです。

- ①本で広がる好奇心、探そう未来の自分(講義)【会場:3階情報・図書コーナー】
- ②やってみよう!ビブリオバトル テーマ:笑【会場:吉祥寺(天王寺区六万休町)】
- ③やってみよう!ビブリオバトル テーマ:泣【会場:3階情報・図書コーナー】

対象 ビブリオバトルに興味のある方ならどなたでも

定員 各回20名
(先着順)

講師 ①中津 壮人(天満橋ビブリオバトル)

締切日 一時保育
(①のみ)
1月24日

進行役 情報・図書コーナー職員

備考 ご希望の回と、本の紹介を希望される方
(先着5名)はその旨をお書きくださいクレオ大阪
南2月12日(月)・18日(日)
13:30~16:30

1歳~就学前

暮らし安心塾②
もし親が認知症になったら

認知症の予防・進行防止のためには、認知症の正しい理解と共に、生活習慣病の予防、生きがいづくりや日常生活の工夫が大切です。自分の親が認知症になったら。身近な問題として関心を持ってみませんか?

対象 テーマに関心のある方

定員 30名(先着順)

講師 山下 有紀子(平野区キャラバン・メイト代表)
森口 洋一
(医療法人に悠会すこやかデイサービスセンター統括部長)締切日 一時保育
2月2日

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
中央2月8日(木)・22日(木)
18:30~20:30女性を守る法律基礎講座
～知る知らないで人生が変わる!～

女性の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？
もしも労働トラブルやストーカーなどの被害にあったら…。知らない「不安」を、生き抜く「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

講 師 高坂 明奈(女性共同法律事務所 弁護士)

備 考 受講動機をお書きください

定 員 30名(先着順)

締切日 手話通訳
1月28日クレオ大阪
東3月3日(土)
14:00~16:00良好な人間関係づくりに役立つ!
アンガーマネジメント～怒りで失敗しない人になる～

突然、理不尽な扱いをされて怒りを感じたことはありませんか？ そんなときに自分の怒りを、そのまま、相手にぶついたら人間関係が悪くなります。良好な人間関係を保つためにも、感情や上手なコントロール方法について一緒に学びませんか？

対 象 どなたでも

講 師 福成 二三代
(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター)

備 考 受講動機をお書きください

定 員 30名(先着順)

締切日 一時保育
2月21日クレオ大阪
子育て館3月4日(日)
14:00~16:00

ニュースを読む

タイムリーなニュースを長く新聞社に勤めた講師と共に、様々な視点で読み解きます。ニュースのつながり、過去から未来への時間の流れ、私たちの生活への影響などを考えましょう。

対 象 どなたでも

講 師 細見 三英子(ジャーナリスト)

定 員 30名(先着順)

締切日 一時保育
手話通訳
2月22日クレオ大阪
中央3月14日(水)
15:00~16:45中小企業のための
パワハラ予防・解決セミナー

職場でのハラスメントの予防や対処は、組織全体の問題として取り組む必要があります。生産性の低下や企業イメージの悪化を防ぎ、休職者や離職者を生まない職場環境づくりが大切です。今回はパワーハラスメントにテーマをしばった学習の機会とします。

対 象 企業・団体の担当者または関心のある方

講 師 三木 啓子
(アトリエエム株式会社代表取締役・産業カウンセラー)

備 考 会場は大阪産業創造館 研修室となります

定 員 45名(先着順)

男 性

料理や地域活動を通して、男性がいきいきと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2月10日(土)
10:30~13:00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一人で作業するので、自宅で実践する時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 おおむね50歳以上の男性

講 師 男の料理塾セミナー修了生グループ

備 考 材料費:800円

定 員 12名
(締切後抽選)

締切日 1月31日

クレオ大阪
南3月11日(日)
10:30~13:30パパカUP塾③
手打ちうどんをつくろう!

パパと一緒に手打ちうどんを作って食べよう! コシがあって美味しいうどんができます。ママの参加も大歓迎です。

対 象 小学生とその父親

講 師 滝本 真希(こども料理教室主宰)

備 考 教材費:1人300円

定 員 20名(先着順)

締切日 一時保育
3月1日
セミナー申込
3月8日

防 災

男女共同参画の視点から誰にとっても安心・安全な防災力を高めましょう。

クレオ大阪
西3月14日(水)
①10:30~12:30 ②13:00~14:30女性のための防災教室
ポイントは「備え」～調理実習&講義～

- ① 決め手はストック(備蓄)! 災害時でも簡単でおいしい料理を
② 女性の視点で防災・減災

対 象 女性(2人まで複数申し込み可能)

講 師 ①辻井 侑里子(管理栄養士)
②西村 通代(大阪市男女いきいき財団職員・防災士)備 考 ・調理実習材料費:1人500円
・2人まで複数申し込み可能

定 員 24名(先着順)

締切日 一時保育
(先着6名)
2月28日クレオ大阪
子育て館2月1日(木)・3月1日(木)
14:30~15:30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)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

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 30名
(申込不要・
当日先着順)

クレオ大阪 子育て館

3月3日(土)
10:30~12:30



パパとクッキング ～パパと作ろう! 簡単料理～

身近な食材で作る簡単なレシピです。料理初心者のパパも、得意なパパもお子さんと一緒にチャレンジしてみませんか。クッキングで、親子のコミュニケーションもバッチリ!

対象 3歳以上の子どもと父親

講師 溝口 幸希(料理講師)

備考 ・材料費: 1組800円
・包丁を使用します。配慮が必要な場合はお申込時にお知らせください

定員 12組
(締切後抽選)

締切日 2月21日

クレオ大阪 子育て館

3月9日(金)
13:30~15:30



離乳食講座

～食べることはたのしいこと! 幼児食にむけてステップアップしよう～

離乳食には慣れてきたけれど、栄養のバランスやレシピのマンネリ化など悩みはつきませんね。自分の意思が出てきた赤ちゃん楽しく食事をするヒントや、献立の広げ方のコツを現役ママの管理栄養士から学びましょう。(実習はありません)

対象 おおむね9か月～1歳6か月の
赤ちゃんの保護者

講師 ふじい くみこ(管理栄養士)

備考 受講動機をお書きください

定員 30名
(締切後抽選)

締切日 2月27日

クレオ大阪 子育て館

①3月10日(土) ②3月17日(土) ③3月24日(土)
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～

子どもたちの特性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 子どもの発達障がいが気になる保護者、子育て支援者

講師 ①井上 芳子(エルムおおさか所長)
②有吉 正則(兵庫医科大学リハビリテーション学部講師)
③木下 直俊(ひょうごこころの医療センター部長)

備考 ・希望する回をお書きください
・共催: 大阪府障がい者支援センターエルムおおさか

定員 各回30名
(締切後抽選)

締切日 各回10日前

クレオ大阪 子育て館

3月25日(日)
14:00~16:00

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)

講師 大阪府助産師会助産師

定員 40組80名
(締切後抽選)

締切日 3月15日

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館の「主催講座・セミナー」からお申込みいただけます。

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、原則として1名・1セミナーの受付となります。

電話・来館

各セミナーの開催館までお申し込みください。

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、手話通訳が必要な方は、申込み時にその旨をお書きください。 ●セミナーによって、「先着順で受付けるもの」、「申込み締切後に抽選し、結果をお知らせするもの」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3年生	無料

一時保育マーク



(一時保育あり・要申込)

手話通訳マーク



(手話通訳あり・要申込)

相談は
無料・秘密
厳守です

クレオ大阪中央

女性の悩み相談

離婚、職場や近所での人間関係、将来への不安など女性の悩みを女性相談員がお聴きします。

〈専門面接相談〉

●カウンセリング ●法律相談 など



電話相談専用番号

06-6770-7700

クレオ大阪女性総合相談センター

06-6770-7730(総合受付)

相談時間 火曜日～土曜日 10:00～20:30
日曜日・祝日 10:00～16:00

クレオ大阪子育て館

男性の悩み相談

仕事や夫婦関係など身近な人間関係の悩み、生き方など、男性の悩みを男性相談員がお聴きします。

〈相談例〉

- 突然、妻から離婚したいと言われ、どうしたらよいかわからない
- 妻からDVと言われた。すぐカッとなることを克服したい
- 思春期の子どもとの付き合い方に悩んでいる
- 職場でうまくコミュニケーションがとれない
- 学校でいじめられてつらい



電話相談専用番号

06-6354-1055

相談時間 毎週金曜日 19:00～21:00
第3日曜日 11:00～17:00

面接予約受付電話番号 06-6770-7723

火曜日～土曜日 10:00～20:30
日曜日・祝日 10:00～16:00

大阪市配偶者暴力 相談支援センター

夫・恋人などからの暴力に悩んでいませんか?

一人で悩まずに、まずは相談してください。

最寄りの警察署や各区役所DV相談窓口でも配偶者からの暴力に関する相談ができます。

緊急の時は110番へ

DV相談専用番号

06-4305-0100

相談時間 月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く)

9:30～17:00