



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。

リコチャレ応援セミナー

リコチャレ(理工チャレンジ)では、女子中高生・女子学生の理工系分野への選択を応援します。必要なのは“未知への探求心”です。あなたの参加をお待ちしています。

クレオ大阪
子育て館8月18日(土)
14:00~16:00理工系ってどんなところ?
科学を学ぶ面白さを体験しよう

現役女子大生から進路選択や大学生活の話の聞いたり、学校とはひと味違う科学実験にチャレンジします。理科に興味のある女子、理科を好きになりたい女子、大歓迎です。

実施内容:入浴剤と芳香剤を作ろう

対象 小学校5年生~中学生の女子

定員 20名(先着順)

講師 大阪工業大学サイエンス
アラカルトエコールプロジェクト

備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪
東8月19日(日)
10:30~12:00#STEM教育って何?!
~理系女子をめざして~

今話題のSTEM教育とは、Science(科学)、Technology(技術)、Engineering(工学)、Mathematics(数学)を重視した教育方針のことです。このセミナーでは、理系分野でご活躍の女性研究者より、ご自身の研究テーマや体験談を紹介いただき、STEM分野に興味を持っている女子中高生を応援します。熱画像カメラを使った簡単な実験もおこないます。科学の「オモシロイ」「楽しい」を体感してみませんか。

対象 テーマに関心のある方
(女子中高生、保護者、学校教職員、支援者など)

定員 20名(先着順)

講師 鍋島 美奈子
(大阪市立大学大学院工学研究科准教授)クレオ大阪
西8月21日(火)
10:00~11:30親子で楽しむ小学生のためのわくわく理科実験
きらきら☆まんげきょうをつくろう! part2

理科が好きな子も苦手な子もみんな集まれ! 昨年とはちょっとちがう「きらきら☆まんげきょう」をつくって遊ぼう。

対象 小学生と保護者

定員 20組
(締切後抽選)講師 佐藤 美子
(四天王寺大学教育学部准教授) ほか

締切日 8月7日

備考 教材費:子ども1人につき300円

クレオ大阪
南8月23日(木)
14:00~16:00

1歳~就学前

サイエンスガールの実験室
雪の結晶と雲をつくろう!

自然には、不思議な現象がいっぱい。どうして雲や雪ができるのかな? 自然界における水の変化について、気象の専門家が解説します。親子で実験しながら学ぼう!

- ・雪の結晶、雲を作る実験
- ・二酸化炭素を水に溶かす実験など

対象 小学生の女子とその保護者

定員 50名(先着順)

講師 高井 瑞穂
(大阪府気象台 気象防災部 予報課 技術主任) ほか締切日 一時保育
8月12日

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。仕事や地域活動にお役立てください。

クレオ大阪
東①8月11日(土) ②18日(土) ③26日(日)
④9月15日(土) ⑤12月8日(土) ⑥15日(土)

①10:00~12:00 ②~⑤10:00~16:00 ⑥10:30~12:00 全6日

プロ講師になろう塾 Challenge 2018

講師業でリピーターを増やすためにはどうしたらいいのでしょうか。自分ならではの“業”を伝えたい、起業したけれどもっと発展させたい方のためのホンキの塾です。セミナーの成果発表として企画プレゼンテーションを行い、最終、思いをカタチにイベントの出展へと夢をつなげます。

対象 自分のやりたいことを多くの人に伝えたい女性、
セミナーを足掛かりに自分の“業”を発展させたい女性定員 30名
(締切後抽選)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) ほか全日程参加の
方を優先します備考 受講動機とこれから活動したい業種を
お書きください

締切日 8月1日

クレオ大阪
西①9月7日(金) ②14日(金)
①13:30~15:30 ②10:00~12:00 全2回6か月~就学前
無料幸せに働くために
「これだけはゆずれない」

①私のゆずれないもの
②「なりたい私」になるために「強み」を見出し、活用しよう
職業上の価値観を明確にし、仕事に対する高いモチベーションを持っていられるようにしましょう。

対象 現在求職中の大阪市内在住、在勤、在学の女性

定員 20名(先着順)

講師 緒方 幹代(つながるラボ主宰・ライフキャリアデザイナー)

締切日 一時保育
(先着6名)
8月31日備考 一時保育はしごと情報ひろばマザーズが
担当しますクレオ大阪
中央9月12日(水)
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49回「元気をチャージ! 私のリフレッシュ&リラックス法」

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
子育て館9月19日(水)
18:30~20:30お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ②
働く女子のマナー講座
~知っておきたい「守るべきお金」「増やすべきお金」~

どうやって貯めればいいのか? 将来に向けていくらあれば安心? 増やしたいけれどリスクが心配。など不安はあるけれど、誰かに相談することは難しいですね。将来に向けて、今からできることを学びませんか。

対象 働く女性

定員 30名(先着順)

講師 加藤 葉子
(株式会社ライフエフピー代表・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

第一線で働くリジェジョの
素顔に大接近!

女性活躍推進二ユース

平成30年度大阪市
男女共同参画普及啓発事業データで読む男女共同参画
研究室長コラム

男女共同参画セミナー

男女共同参画セミナー



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。

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。仕事や地域活動にお役立てください。

クレオ大阪子育て館

9月29日(土)
13:30～15:00 15:00～16:30 全2回

3か月～小学校3年生・無料

ワーク・ライフ・バランス応援 ～効率アップのための思考の整理術セミナー～

やるべきことが多すぎてあれこれと手をつけ、結局どれも中途半端、時間もかかってしまった…なんてことはありませんか。散らかる思考をスッキリ整理し、ムダを減らすことで時間にゆとりをもち、効率アップをめざしましょう。

対 象	働く男女	定 員	30名 (締切後抽選)
講 師	三谷 直子(ビジュアール・ガナイズ代表取締役)	締切日	9月19日
備 考	受講動機をお書きください		

クレオ大阪子育て館

10月12日(金)・19日(金)
10:30～12:00 13:30～15:00 (19日のみ15:30)

3か月～小学校3年生・無料

ハローワーク梅田・ハローワーク北摂地域マザーズコーナー・クレオ大阪子育て館 チャンスをつかもう♪ 就職セミナー&合同就職面接会

2週にわたり再就職をめざす女性に向けて再就職応援フェアを開催します！
(内容(予定))
職業訓練校による基本のパソコンミニ講座／Webライターセミナー／就活準備セミナー／私らしく働く！マネー講座／面接会準備講座／就活ワンポイントアドバイス／面接会(10社参加予定)
＊詳細は、チラシ・ホームページをご覧ください

子育て自分育て

子育てを通して、子どもも、親も、地域の人も、共に成長します。あなたも“子育て自分育て”をはじめませんか。

クレオ大阪子育て館

8月2日(木)・10月4日(木)
14:30～15:30 偶数月1回

3か月～小学校3年生・無料

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	定 員	30名 (申込不要・当日先着順)
講 師	大阪国際交流センター登録ボランティア		

クレオ大阪東

8月11日(土)
10:30～12:00

1歳～就学前

パパカUP大作戦 ～親子でたのしく遊ぼう～

「子どもと過ごす時間が少ない」、「子どもと仲良くしたい」と感じている、パパにオススメ！「こんな遊び方があるんや？」パパと子どもが楽しく過ごす、ふれあい遊びのヒントがいっぱい！パパとペアで、親子遊びを体験しましょう。

対 象	3歳までの子どもと男性保護者	定 員	15組30名 (先着順)
講 師	城東区子ども・子育てプラザ職員	締切日	一時保育 8月1日

クレオ大阪南

8月18日(土)
13:30～16:30

1歳～就学前

わくわく親子塾① 親子でつくろう！廃材でアート

廃材をつかって夏休みの工作を楽しみませんか？想像力を働かせれば、捨てるはずだったものがアートに。自然に環境問題への関心も高まりますね。
●廃材ってなに？
●ヨーロッパで生まれた「妖精の扉」を作ってみよう

対 象	小学生とその保護者	定 員	60名(先着順)
講 師	藤本 佳孝(Hai-Zai×Artプロジェクトリーダー)ほか	締切日	一時保育 8月8日
備 考	教材費：子ども1人につき500円		

クレオ大阪中央

9月6日～9月20日 毎週木曜日
10:00～12:00

6か月～小学校3年生・無料

35歳からはじめてママ応援講座

人生経験が周りのママより多少長くても、みんな最初ははじめての子育て。同じ世代のママ同士、日頃の悩みや心配事を共有しながら、今だからこそ子育ての喜びや楽しさを一緒に見つけてみませんか。

対 象	35歳以上ではじめて出産をしたまたは妊娠中の女性	定 員	20名 (締切後抽選)
講 師	天王寺区保健福祉センター子育て支援室 横山 由紀子 (会話の泉事務局・コミュニケーション・サポーター) ほか	締切日	8月28日
備 考	・受講動機をお書きください ・共催：天王寺区保健福祉センター		

クレオ大阪南

9月8日(土)
13:30～16:30

1歳～就学前

パパカUP塾② ラグビーに学ぶ！子育てコーチング

家庭でも実践できる練習メニューを紹介しながら、子どもの成長をサポートする言葉のかけ方や距離のとり方など、子育てにもラグビー指導にも効くコーチングスキルを伝授します！

対 象	4歳～小学校低学年までの子どもとその保護者	定 員	50名(先着順)
講 師	西野 加津映 (八尾市ラグビーフットボール協会理事、大阪府ラグビー協会公認スタートコーチ)ほか	締切日	一時保育 8月29日

クレオ大阪子育て館

9月30日(日)
14:00～16:00

1歳～就学前

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)	定 員	40組80名 (締切後抽選)
講 師	大阪府助産師会 助産師	締切日	9月20日

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。

クレオ大阪東

8月18日(土)
13:30～16:45

3か月～小学校3年生・無料

傾聴のチカラを再発見！ ～相手を思う気持ちが伝わる傾聴の実習～

実習形式で「人から好かれる」「仲良しの夫婦・家族関係になる」こんな相手を思う気持ちが伝わる傾聴の基本を練習します。今、話題の人気講師が担当する楽しい講座です。

対 象	テーマに関心のある方	定 員	30名(先着順)
講 師	古宮 昇(大阪経済大学人間科学部教授・臨床心理士)	締切日	
備 考	受講動機をお書きください		

クレオ大阪南

9月2日(日)
14:00～16:00

1歳～就学前

手話通訳あり

ニュースを読む② 2018年下半年大予想！

世界のニュースに振り回される現代社会。本当に必要な情報とはなんでしょうか。上半期に起きたニュースについて、新聞記事を読み解き、下半期の暮らしの変化を考えます。

対 象	テーマに関心のある方	定 員	50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 8月23日

クレオ大阪子育て館

10月13日(土)
14:00～16:00

3か月～小学校3年生・無料

パパどうする？ 急な子どもの体調不良

子どもが急な体調不良で、高熱をだしたり、おう吐したりして、困ったことはありませんか？普段から心がけたいこと、感染症や予防接種など、子どもをめぐる病気への対処法について学びます。子どもに関わる皆さんでご参加ください。

対 象	子育て中の父親、母親、祖母、祖父など	定 員	30名 (締切後抽選)
講 師	友田 尋子 (甲南女子大学看護リハビリテーション学部教授)	締切日	10月3日

クレオ大阪子育て館

10月21日(日)
10:30～12:30

3か月～小学校3年生・無料

ステップファミリー応援します！ ～家族のカタチの多様化～

ステップファミリー(子連れ再婚家庭)に対する思い込みで、家族関係の構築にストレスや悩みを抱えていませんか？ちょっとした知識や情報を得たり、対応の仕方を知ること、自分らしい家族のカタチを作っていくヒントを学びましょう。

対 象	テーマに関心のある方	定 員	30名(先着順)
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	一時保育 10月11日

クレオ大阪子育て館

10月25日～12月13日 各木曜日
各日の時間はお問い合わせください 全6日

3か月～小学校3年生・無料

子育て支援ボランティア養成講座

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)を養成する講座です。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必要な知識を学びます。

対 象	大阪市内在住で19歳以上の方、提供会員及び両方会員として登録する意思のある方	定 員	70名 (締切後抽選)
講 師	クレオ大阪子育て館スタッフ ほか	締切日	10月15日

クレオ大阪中央

8月22日(水)・9月26日(水)・10月24日(水)
10:00～12:00

1歳～就学前

情報・図書コーナーでは、「子育て中にいろんな情報を集めたり、本や雑誌をゆっくり読みたいなあ…」という声にお応えて、本を読む日を月1回実施しています。本を読んでいる間、お子様を保育室で保育ボランティアがお預かりします。あわただしい子育ての中で、ホッとひと息自分のための時間をもちませんか。申込方法については、開催館にお問い合わせください。

クレオ大阪中央

8月21日(火)・9月18日(火)・10月16日(火)
10:15～12:15

3か月～小学校3年生・無料

クレオ大阪東

8月23日(木)・9月27日(木)・10月25日(木)
10:00～12:00

1歳～就学前

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 **9月8日(土)**
10:30～13:30

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 概ね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 8月29日
備 考 材料費:800円	

クレオ大阪中央 **9月15日(土)**
10:00～12:00

**情報・図書コーナー企画 ビブリオバトル「絵本編」
～人を通して本を知る 本を通して人を知る～**

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。国際アンデルセン賞選考委員の土居安子さんの講演あり！ビブリオバトルあり！の「1日で2度楽しめる」内容でお届けします。
講演テーマ：大人向けの絵本の楽しみ方と選び方
ビブリオバトルテーマ：絵本の世界

対 象 ビブリオバトルに興味のある方 (パトラー“本の紹介者”も募集します)	定 員 20名(先着順)
講 師 土居 安子(大阪国際児童文学振興財団理事・総括専門員)	締切日 一時保育 9月4日
進行役 情報・図書コーナー職員	
備 考 本の紹介を希望される方(先着5名)はその旨お書きください	

クレオ大阪子育て館 **9月22日(土)**
14:00～16:00

**家庭で取り組む防災
～ポイントは「備え」～**

「もしも」ではなく「いつも」。何かが起きてから戸惑うことのないように、防災・減災の基礎知識、具体的な防災対策を学び、日常の防災感覚を養っていきましょう。非常食の試食もあります。

対 象 テーマに関心のある方	定 員 30名(先着順)
講 師 坂本 真理(プラス防災代表・防災士)	締切日 一時保育 9月12日
備 考 受講動機をお書きください	

クレオ大阪南 **9月29日(土)**
14:00～16:00

**暮らし安心塾②
どうする？子どものスマホトラブル
〈小中学生保護者向け〉**

SNSの普及により、親が知らないうちに、子どもがトラブルや犯罪などに巻き込まれるケースが後を絶ちません。子どもに安全にスマートフォンを利用させるために必要な情報を学びます。

対 象 小学生～中学生の子どもの保護者	定 員 30名(先着順)
講 師 原口 幸二 (読売情報開発大阪 IT戦略事務局 事務局長)	締切日 一時保育 9月19日

クレオ大阪中央 **10月5日(金)**
18:30～20:30

**現代社会ゼミ②
生涯未婚時代を生きる**

『生涯未婚時代』（イースト新書）の著者を招き、結婚を人生設計に組み込まない若者が登場した現代社会における「結婚」や「家族」のあり方についてお話をうかがいます。

対 象 テーマに関心のある方	定 員 30名(先着順)
講 師 永田 夏来(家族社会学者)	締切日 手話通訳 9月20日

クレオ大阪子育て館 **10月7日(日)**
10:30～12:30

**ニュースを読む
～生活と密接にかかわる世界と日本の情勢～**

めまぐるしく動く世界の政治と経済の情勢。私たちの日々の生活にどのような影響があるのでしょうか？あふれる情報をいかに読み解くか、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 テーマに関心のある方	定 員 30名 (締切後抽選)
講 師 細見 三英子(ジャーナリスト)	締切日 9月27日

クレオ大阪西 **10月7日(日)**
①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回

ママが働くと家計はどうなる？

①働き方でもらえるおカネ、払うおカネが違います～扶養、税金、保険のしくみ～
②子育て中の貯め方、使い方～ライフプランから見てくる教育費いくらかかる？～

対 象 女性またはカップル	定 員 各30名 (先着順)
講 師 加藤 葉子 (株マイライフエフピー代表・ファイナンシャルプランナー)	締切日 一時保育 (先着6名) 9月23日
備 考 ・希望する時間帯を選べます ・11か月以下の赤ちゃんと小学生以上のお子さんは一緒に受講できます(申込時にお伝えください)	

クレオ大阪西 **10月27日(土)**
①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回

**仕事と介護の両立へ
今から準備できること**

介護関連施設を運営している講師から介護の制度、仕事と両立するための心がまえ、情報の集め方、施設の選び方などを学びます。

対 象 テーマに関心のある方	定 員 30名(先着順)
講 師 松村 勝宜 (ケアマネージャー・理学療法士・街タフ&テンドー代表)	締切日 一時保育 (先着6名) 手話通訳 10月13日

心と体の健康

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持つ人との交流にもお役にたください。

クレオ大阪南 **9月1日(土)**
10:00～11:30

**素敵エイジング②
声と表情を明るく！からだと呼吸のトレーニング**

表情が豊かな人と話していると、自然と笑顔になります。自分も相手もリラックスして、会話を楽しむためのトレーニングです。

対 象 どなたでも	定 員 40名(先着順)
講 師 和田 ちさと(パフォーミングアーティスト)	締切日 一時保育 8月22日

クレオ大阪子育て館 **10月8日(月)**
10:30～12:00

**あなたは骨粗しょう症？
～正しい知識と予防策を学ぼう～**

10月8日は「骨と関節の日」です。ホネのホは漢字の十と八に分かれるので、この日に定めたそうです。骨粗しょう症は意外と知られていない生活習慣病です。正しい知識を知り、骨を守ることを学びましょう。

対 象 女性 ユフ ヘイセイ (医療法人東永内科リウマチ科院長)	定 員 30名 (締切後抽選)
講 師 齋 炳碩	締切日 9月28日
備 考 受講動機をお書きください	

クレオ大阪西 **10月14日(日)**
14:00～16:00

**LGBT当事者が語る
「男性の身体で生まれても女性として生きる」と決めるまで」**

LGBTをはじめとする性的少数者が生きにくさを感じている原因のひとつは「偏見」が挙げられます。LGBT当事者から話を聴くことで、今までの認識を振り返ってみるきっかけにしてみませんか？

対 象 テーマに関心のある方	定 員 40名(先着順)
講 師 山崎 あおい (ライフホスピタリティマネージメントサービス代表)	締切日 一時保育 (先着6名) 手話通訳 9月30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



手話通訳マーク



クレオ大阪中央

女性の悩み相談

離婚、職場やご近所での人間関係、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。すぐカッとなるところを克服したい
●思春期の子ども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