



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。

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。

クレオ大阪西

①11月6日(火) ②11月13日(火)
10:00~11:30 全2回

6か月~就学前

自分で考えしっかり働くために
「知っておきたい仕事の基本」

- ①自分にあった仕事の種類を知ろう~職業をみってみる~
②自分にあった働き方を知ろう~社会保障入門~

対象 現在求職中の大阪市在住、在勤、在学の女性
講師 ①森田 智保(キャリアコンサルタント)
②岡本 早映子(特定社会保険労務士)
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

定員 20名(先着順)
締切日 一時保育
10月23日

クレオ大阪中央

①11月10日(土) ②1月23日(水)
13:00~14:30 19:00~20:30

1歳~就学前

お仕事女子の放課後サロン
@チャレンジカフェ 第50・51回

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマについて自由に話す交友の場です。「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、気軽にしゃべりませんか?
①50回記念同窓会! お仕事女子のこれまでとこれから
②2019年☆なりたい自分&やりたいこと宣言

対象 女性
講師 大阪市男女いきいき財団職員・放課後サポーターズ
備考 ・参加費:500円(フンドリンク・おやつ代)
・受講動機をお書きください

定員 各回25名
(先着順)
締切日 一時保育
(①のみ)
10月30日

クレオ大阪東

11月20日(火)21日(水)22日(木)27日(火)28日(水)
10:00~13:00 全5回

1歳~就学前

チャレンジを応援!
学び直しのパソコン講座

エクセルとワードを基礎から学ぶ講座です。子育てが落ち着いた后再就職を考えている方、もう一度基礎から学び直したい方、この機会にチャレンジしてみませんか!

対象 20~30代の就職活動中の女性
(全回参加できる方)
講師 大阪市しごと情報ひろばマザーズ
パソコン講師

定員 10名(先着順)
締切日 一時保育
11月10日

クレオ大阪子育て館

11月21日(水)
10:30~12:003か月~小学校
3年生・無料働く×育てるcollege
~なりたいたいわたしをみつける~

産休・育休中・復職後の働くママ、働きたいママ、これまでの自分のキャリアを見つめ直しませんか。子育てをしながら作り上げていく、「自分のあり方」や「今後のキャリア」について考えます。

対象 産休育休中・復職前後の働く女性とパートナー
講師 山口 幸子(paso a paso 代表)
備考 ・受講動機をお書きください
・女性はお一人で参加できます。
男性はカップルでご参加ください。
・共催: paso a paso

定員 20名
(締切後抽選)
締切日 11月11日

クレオ大阪子育て館

12月1日(土)
10:30~12:303か月~小学校
3年生・無料正しい言葉で話していますか?
言葉力UPセミナー

正しい言葉で話すことは、コミュニケーションを図る上で、欠かせないスキルです。正しく伝えるための言葉の選び方、相手の立場に立った説明方法、状況に応じた言葉の使い方などを学びましょう。

対象 働く男女
講師 橋場 由見子(HY教育エンタープライズ代表)
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 11月21日

クレオ大阪子育て館

12月12日(水)
18:30~20:30お仕事婦りのハッピーキャリアシリーズ③
自分に似合う色って? 魅力を高めるカラー講座

服や化粧品などを選んだりする時に、そもそも「自分に似合う色ってなんだろう?」と思ったことはないでしょうか。自分に似合う色を知り、なかなか自分だけでは気づきにくい自身の魅力を再発見してみませんか?

対象 働いている女性
講師 魚田 純(クレアプラス代表)
備考 受講動機をお書きください

定員 30名(先着順)

クレオ大阪子育て館

12月15日(土)
13:00~16:003か月~小学校
3年生・無料

シングルママサロン

様々な理由でひとり親になって、不安になったり心配な思いを抱えていたりしませんか。そんな気持ちを少しお話してみませんか。同じ立場の仲間と情報交換をしながら、生活や仕事に役立つ制度、知識を学び、子どもとともにいきいきと暮らせるヒントを見つけましょう。

対象 シングルマザー、シングルマザーを
考えている女性
講師 中野 冬美
(ひとり親家庭相談員・女性のための街かど相談室
ここからサロン共同代表)

定員 30名
(締切後抽選)
締切日 12月5日

クレオ大阪西

①1月13日(日) ②1月20日(日)
14:00~16:00 全2回

1歳~就学前

職場の困ったちゃんと
仕事をしていくために

- ①どんなところが「困ったちゃん」?
~カードを使って、分析・整理してみよう~
②内面で起きる葛藤と対立 私と違う価値観
~「困ったちゃん」は困ってないとしたら?~

対象 働いている女性(2回とも受講できる方)
講師 川端 美智子
(株式会社ライフキャリアデザイン・アソシエイツ代表取締役)

定員 20名(先着順)
締切日 一時保育
(先着6名)
12月20日

SDGsとジェンダー平等
女性のエンパワメント

女性活躍促進二コース

女性チャレンジ応援拠点で
どんなところ

インターンシップ事業の紹介

男女共同参画セミナー

男女共同参画施策苦情処理制度と
男女共同参画施策推進基金事業紹介(子育て相談など)
クレオ大阪子育て館

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

1月19日(土)
13:30～16:45 途中休憩あり

**働く女性の〈新思考〉ビジネスセンス塾
～やさしさのリーダーシップ～**

これまでの、“強い力と行動力で先頭に立ってみんなを巻き込み、引っ張っていく”リーダーシップとは、別の視点のリーダーシップが注目されています。講師とともに事例ワークと講義で、新しいリーダーシップを学びましょう。

対 象 リーダー的な役割を担っている女性、起業をめざす女性 **定 員** 30名(先着順)

講 師 岸上 真巳
(大阪市男女いきいき財団職員・2級キャリアコンサルティング技能士)

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2日(土)
①13:30～15:00 ②15:00～16:30 全2回

取材を呼び込む! 広報の基本講座

どんなに良い商品やサービスも、その良さを知ってもらえなければ存在しないのも同じです。テレビや新聞など、マスコミの取材を呼び込む「広報」手法の基本が学べる講座です。認知度を上げたい方、ブランディングに興味のある方などにオススメです。

対 象 働く男女 **定 員** 50名(締切後抽選)

講 師 鈴木 美和(ポワンジョリ代表)

備 考 受講動機を記入してください

クレオ大阪西

1月18日(金)
①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回

**子ども、高齢者を守りたい!
いざというときの防災力**

おもな内容
・家族の防災力
・要援護者の安全確認と避難の心構え
・被災後の心のケア

対 象 どなたでも(複数での申込が可能) **定 員** 20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・減災教育推進担当)

締切日 一時保育(先着6名) 1月4日

クレオ大阪中央

1月20日(日)
10:00～12:00

**情報・図書コーナー企画
講演&ビブリオバトル「マンガ編」
～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! 1日で2度楽しめる内容です。講演テーマ:ウェブサイト「マンガのひみつ大冒険!」の利用方法とマンガの楽しみ方 ビブリオバトルテーマ:マンガが教えてくれたこと

対 象 ビブリオバトルに興味のある方(バトルー(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)

進行役 情報・図書コーナー職員

備 考 バトラーを希望される方はその旨お書きください(先着5名)

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

①11月3日(土・祝) ②11月18日(日) ③12月1日(土)
④12月8日(土) 13:30～15:30 全4回

**子育て応援コラボ企画
理想の暮らし 理想の住まい学習会**

専門家と一緒に考える4回連続講座です。
①家を買う時、借りるときのポイント ②マネープラン
③我が家のハザードマップをつくろう ④住まいの整理収納

対 象 どなたでも **定 員** 35名(締切後抽選)

講 師 ①宅地建物取引士
②ファイナンシャルプランナー
③大阪府建築士会青年分科会
④整理収納アドバイザー

備 考 ・各回ごとにお申込みいただけます
・共催:大阪市立住まい情報センター

クレオ大阪中央

①11月22日(木) ②11月23日(金・祝)
19:00～21:00 14:00～16:00

**コラボ型セミナー
谷ノ上朋美 ひとり芝居
旅立ちの詩(うた) ～彼女たちの羅針盤～**

ヒューマンティ大阪市長賞など人権問題をテーマにした数々の舞台で活躍してきた女優・谷ノ上朋美と、劇作家・正木邦彦が創る「ひとり芝居」。2回公演です。

対 象 中学生以上 **定 員** 各回100名(先着順)

講 師 谷ノ上 朋美(女優)

締切日 一時保育(②のみ) 11月21日

クレオ大阪南

1月22日(火)～1月26日(土)
13:30～16:30 全10回(5日間)

**A'ワーク創造館コラボ企画
超初心者でもわかる!
エクセル基礎スキルレッスン**

表計算ソフト「エクセル」を使って、家計簿をつけますか? エクセルを徹底的に学びます。普段パソコンを使っていない超初心者向きプログラムです。この機会に表作成をマスターし、苦手意識をなくしましょう!

対 象 エクセルを初めて学ぶ方 **定 員** 10名(先着順)

講 師 若森 葉子
(A'ワーク創造館 パソコンインストラクター)

締切日 一時保育 1月12日

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

11月10日(土) 17日(土)
10:30～12:00 全2回

**こんな時どうしたらいい?
子どもの発達と「困った」「気になる」行動**

子どもと向き合う中で、発達面や気になる行動に困ったり、悩んだりすることはありませんか。悩みごとを整理して、子どもとの向き合い方・物の捉え方など、子育てに役立つヒントを学びましょう。

対 象 就学前までのお子さんがある保護者の方 **定 員** 30名(締切後抽選)

講 師 目 令子(園)大阪府人ホーム 子ロバックスひろば施設員
岩崎 文紀(同・臨床心理士)
大橋 優(同・心理指導担当職員)

備 考 受講動機を記入してください

クレオ大阪中央

11月29日(木)
10:00～12:00 13:00～15:00 全2回

**女性のための防災教室
～今、災害が起こったら? あなたから始める地域防災～**

自然災害が相次ぐ今年の西日本。午前の方は、防災や災害時の女性視点の必要性和「自分でできる対策」などの基礎的な知識を、午後の方は「地域防災」という視点で、防災資源や避難所運営など、女性が防災に関わるためのより実践的な内容を学びます。

対 象 女性 **定 員** 25名(先着順)

講 師 大槻 由美(NPO法人とれじゃーBOX理事長)

備 考 ・午前のみ、午後をみの受講も可能です
・受講動機をお書きください

クレオ大阪中央

12月1日(土) 15日(土)
10:00～12:00 全2回

**地域で支えあおう
～家庭で暮らせない子どもの今を理解する～**

何らかの理由で家庭で生活できない子どもたちは大阪市内だけで1200人います。本セミナーでは、虐待と社会的擁護からみた子どもを取り巻く現状と、里親制度について説明し、子どもを地域で支えあうために何ができるかを具体的に考えます。

対 象 テーマに関心のある方 **定 員** 30名(先着順)

講 師 里親支援専門相談員

備 考 ・1回をみの参加も可能です
・受講動機をお書きください

クレオ大阪東

①11月21日(水) ②12月11日(火)
10:30～12:00 全2回

ママとベビーのための“癒し”セミナー

何かと大変なことも多い子育て期ですが、今しかないこの時期の子育てを楽しみましょう。ママも赤ちゃんも心身ともにリフレッシュしませんか。
①わらべうたベビーマッサージ)～五感を使ってコミュニケーション&リラクゼーション
②こんなときどうして? 育児のイロイロ聞いてみよう!

対 象 3か月～1歳未満の子どもと母親 **定 員** 15組30名(先着順)

講 師 ①奥田 朱美(NPO法人わらべうたベビーマッサージ研究会理事長・あかね助産院院長)
②友田 輝子(甲南女子大学看護リハビリテーション学部看護学科 小児看護学教授)

締切日 一時保育 11月11日

クレオ大阪子育て館

①11月25日(日) ②1月27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…そんなはじめて出産を迎えるママとパパを対象に、出産までに気をつけたいことや心構えなどをお知らせします。

対 象 大阪市内在住ではじめてママやパパになる方(受講時に概ね妊娠6～8か月の方) **定 員** ①40組80名
②20組40名(①②とも締切後抽選)

講 師 大阪府助産師会 助産師

備 考 ②の会場はクレオ大阪南です。申込・問合せはクレオ大阪子育て館まで **締切日** ①11月15日
②1月17日

クレオ大阪南

12月1日(土)
13:30～16:30

**暮らし安心塾③
老後のお金の不安に向き合う**

人生80年時代。早めの老後の設計が不安を軽減します。ライフプランに合わせて具体的に貯蓄目標額を設定し、無理せず続けられる節約方法を学びましょう。持ち物:ねんきん定期便、保険契約内容等

対 象 テーマに関心のある概ね50代の方 **定 員** 50名(先着順)

講 師 加藤 葉子
(ファイナンシャルプランナー・マイライフエフピー代表)

クレオ大阪西

12月1日(土)
14:00～16:00

**めざせ! 「すぐ出せる」「パツと使える」
防災備蓄のコツ**

防災備蓄。何を、どれくらい、どうやって備えておけばいいのでしょうか? 万が一「自宅避難」になった時、少なくとも3日～7日は自分たちでしのげる備蓄のコツを学びませんか? オフィスでも使えます。

対 象 中学生以上(複数での申込が可能) **定 員** 30名(先着順)

講 師 三原 麻弓
(防災備蓄収納マスタープランナー・暮らしコーディネーター)

締切日 一時保育(先着6名) 11月17日

クレオ大阪西

①11月25日 ②12月2日 ③12月9日 ④1月13日
⑤1月20日 各日曜日 14:00～15:30(③12月9日のみ16:00まで) 全5日

**コラボ型セミナー
パパとママとみんなで♪
ふれあいベビーマッサージとハンモック体験**

ベビーマッサージ、ベビーマッサージを通じて、赤ちゃん笑顔で楽しい時間を過ごしませんか?
①②④⑤「ベビーマッサージ教室」
③「ハンモックの上でマッサージ体験～ぬくももくもく®の体験～」
※希望の回を選べます

対 象 5か月～1歳の子どもの保護者 **定 員** 各10組(先着順)

講 師 吉原 あかね(チャイルドスベジャリスト)

備 考 ・教材費:1回につきマッサージオイル代400円が必要
・祖父母、兄弟の同室も可能です。申込時にお知らせください
・予防接種後48時間以内のお子さんは原則としてご参加いただけません
・ナッツアレルギーの方、お肌に心配のある方はご相談ください

クレオ大阪南

12月8日(土)
11:00～13:00

**わくわく親子塾②
親子でつくって食べよう! 「田辺大根」のかんたんレシピ**

江戸時代から作られてきた、なにわの伝統野菜・田辺大根。今では生産する農家が減り、希少な野菜です。そんな田辺大根にまつわる歴史を学び、親子で楽しみながら調理体験し、伝統野菜を味わいましょう。

対 象 小学生とその保護者 **定 員** 15組30名(先着順)

講 師 佐川 進(料理研究家)
谷 福江(田辺大根ふやしろ会)
宮本 弥生(大阪城南女子短期大学現代生活学科 准教授)

締切日 一時保育 11月28日