

# クレオ・ニュース



## この春から何にチャレンジしますか？



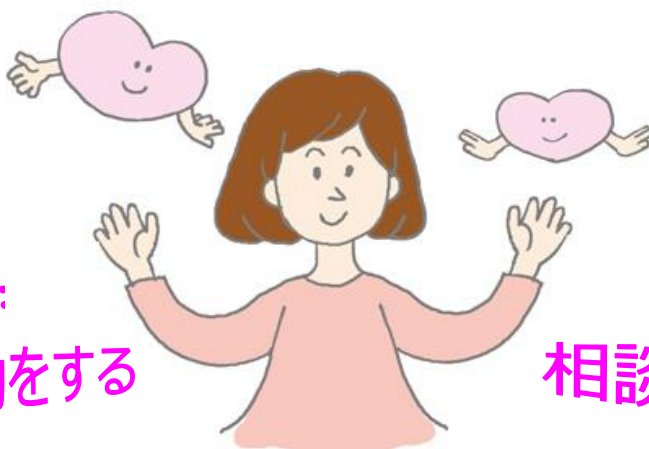
春は気候が温暖になり、からだ動きやすくなり、やる気が出てくる季節です。新しいことにチャレンジする方も多いのではないのでしょうか。ただ、チャレンジにあたっては生活が大きく変わる場合もあり、十分な準備が必要です。あせらず「自分のやりたいチャレンジ」を実践しましょう。

クレオ大阪中央の 4 階に開設された「女性チャレンジ応援拠点」では、「あなたのチャレンジをお手伝いします。ぜひ一度お越しになってください。」

### 仕事をはじめめる

仕事は「生活をする手段」です。好きなことを仕事にできればよいのですが、必ずしもそうはなりません。また通勤時間を含めると1日のうち仕事が多く時間を占めるといえるでしょう。それだけに自分時間に様々な影響を及ぼしかねません。

働くにあたって自分は何ができるのか、長く続けられるのか、賃金、勤務時間など基礎的な知識を学んでおきましょう。



### 地域デビューをする

「何かにチャレンジしてみたい」「何か社会に役立つことをしたいがヒントがほしい」「自分が持っているスキルを活かしたい」等、これから地域で何かをはじめたい方もおられるでしょう。地域でのデビューは自己実現だけでなく、知人、友人も増えて生活も充実しますよ。



### ボランティア活動をする

ボランティア活動と言えば最近では「災害ボランティア」を思い浮かべる人がおられるかもしれませんが、それだけではありません。私たちの生活はボランティアによって支えあっている場面が少なくありません。仕事とは異なる活動だからこそ、得られる喜びもあります。

ボランティアをはじめめるにあたって自分は何が出来るのか見極めたうえで、活動していくことが大切です。



### 相談してのよう

これら3つのチャレンジを自分で知識を習得することも大切ですが、「専門家から教えてもらう、意見を聞く」ことはヒントになります。

- 仕事に関する相談 → **大阪府総合労働事務所**  
→ **クレオ大阪東おしごと相談**
- ボランティア活動に関する相談  
→ **社会福祉協議会**  
→ **大阪NPOセンター**  
→ **女性チャレンジ応援拠点**
- 地域デビュー → **女性チャレンジ応援拠点**





# ◇◆今月のオススメ講座◆◇



## 心が伝わる朗読講座

朗読を通じて、自己表現力や感性を身に付け、話し相手に心が伝わるコミュニケーション術を楽しみながら学びます。人前で話すのが苦手な方、友人をつくりたい方にオススメの講座です。

日程：5/9～6/13 毎週火曜日 全6回

時間：14：00～16：00

講師：結話（たいわ）カ コミュニケーション  
ンカアップ講師

橋場 由見子

受講料：8,000円（教材費込）

定員：24名（応募者多数の場合は抽選）

締切日：4/28（金）

一時保育：あり 対象：どなたでも



## 私も家族も笑顔になれる 印象UP☆カラー講座

色彩心理学や色の力を活用して、短い時間でメイクしたり、家族みんながくつろげる空間をコーディネートしたり☆色の力をかりて、私も家族もみんな笑顔にしましょう。

日程：5/25～6/8 毎週木曜日 全3回

時間：10：00～12：00

講師：（一社）カラータイプ協会  
カラーアナリスト 稲浜恵美

受講料：4,500円（教材費込）

定員：25名（応募者多数の場合は抽選）

締切日：5/16（火）

一時保育：あり 対象：どなたでも



## ゆったりルーシー ～タイ式ヨガ～ 朝①②クラス・夜①②クラス

タイで古くから伝わるルーシーダットン。独自のポーズをとることでからだが軽くなり、リラックスできます。骨盤のゆがみや女性特有のからだの悩みの改善にも。子育て中の気分転換やお仕事帰りのリフレッシュにも♪

日程：5/9～7/11 毎週火曜日 全10回

時間：朝①クラス 10：00～11：00

朝②クラス 11：15～12：15

夜①クラス 18：30～19：30

夜②クラス 19：45～20：45

対象：女性

講師 RIRA スタジオインストラクター

朝クラス：KEIKO 夜クラス：YANA

受講料：各11,500円

定員：各20名（応募者多数の場合は抽選）

一時保育：あり 朝①②クラスのみ

締切日：4/28（金）



## バレエ・ストレッチ ～コアを鍛えて姿勢美人～

バレエの基本の動きとストレッチを組み合わせ、初心者にも無理なく心身ともに健康で美しい姿勢美人をめざします。体幹を鍛えることで腰痛の改善や代謝UPも期待できます。

日程：5/19～7/7 毎週金曜日 全8回

時間：10：30～12：00

対象：女性

講師：三宅輝子バレエ教室代表 三宅 輝子

受講料：11,000円

定員：20名（応募多数の場合抽選）

一時保育：あり

締切日：5/9（火）

※衣装・シューズは不要です



一時保育について 1歳～就学前（1・2歳 800円 / 3歳以上 500円 1人1回あたり）要事前申込み

◆申込み ホームページ、電話、FAX、窓口にて。FAXの場合必要事項を明記

◇必要事項 住所、名前、年齢、電話番号、FAXで申込みの場合はFAX番号 一時保育(名前と生年月を明記)希望の有無

### ■□編集後記□■

はじめてのクレオニュース担当です。何かにチャレンジするにはワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が大切です。限られた時間をどのように使うか、自分自身の課題になっています。



発行 大阪市立男女共同参画センター中央館

発行日 平成29年4月1日

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25

TEL 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

http://www.creo-osaka.or.jp

開館時間 9:30～21:30

休館日 月曜日・祝休日の翌日

年末年始 12/29～1/3



《個人情報の取り扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者がクレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。