

クレオ大阪中央 ☆平成29年度冬講座

※宣伝や勧誘、販売を目的とした参加は固くお断りします。報告があった場合は今後の参加をお断りすることがあります。

【女性の活躍促進事業】 ①キャリア開発・支援事業

韓国・朝鮮語 上級講座

韓国語で簡単な会話ができる方を対象に、韓国語で自己表現ができるようになることをめざします。文法と会話を二人の講師が交互に担当。学び始めて数年が経つという方におススメです。

日程 1月13日～3月17日 毎週土曜日
全8回 休講日:2/10、3/3

時間 10時30分～12時

講師 韓国・朝鮮語講師
安 聖民・孫 ミギョン

受講料 10,000円 (教材費別 3,024円・税込)
初回体験料:1,300円

教材 韓国語上級 文型中心CD付テキスト (白帝社)

定員 30名

対象 基本的な文法を理解している方

締切日 12月27日(水)

ゆっくりすすめる 韓国・朝鮮語 初級講座

韓国語の学習経験が少しある方を対象に、基本的な文法を学びます。ゆっくりと丁寧に進めるクラスです。
※テキストは第20課(P.88)から学習予定

日程 1月13日～3月17日 毎週土曜日
全8回 休講日:2/10、3/3

時間 13時～14時30分

講師 韓国・朝鮮語講師 柘元 二三代

受講料 9,500円 (教材費別 2,700円・税込)
初回体験料:1,200円

教材 書いて覚える中級朝鮮語CD付 (白水社)

定員 30名

対象 ハングルの読み書きができ、簡単な文法を理解されている方、過去形・連体形の学習経験がある方

締切日 12月27日(水)

大人のための中学英語

プリントや映像を使って、ゆっくりと英語をマスターします。文法からじっくりと学びたい方におススメです。(中学卒業程度のレベル)
観光の外国人にも簡単な道案内ができる“ちょっとカッコいい大阪人”をめざします。

日程 1月11日～3月15日
毎週木曜日
全10回

時間 13時30分～15時

講師 英語講師 大隅 光代

受講料 11,000円 (教材費込) 初回体験料:1,200円

定員 30名

対象 過去形、現在形、未来形、比較級、関係代名詞が理解できる方

締切日 12月26日(火)

英語でコミュニケーション

知っている単語を使って、自分らしい表現で英語を楽しみましょう。文化の違いを感じながら、先生や受講者との交流も楽しめるグループレッスンです。

日程 1月10日～3月14日
毎週水曜日
全10回

時間 14時～16時

講師 英会話講師 トーマス・C・カンサ

受講料 14,500円 (教材費込) 初回体験料:1,500円

定員 30名

対象 中学校程度の英単語が理解できる方

締切日 12月23日(土)

一時保育について

下記のマークのある講座には、一時保育(1歳～就学前)があります。

1歳～2歳 800円/回 3歳～就学前 500円/回

講座の途中で3歳になる子どもの保育料は誕生日から500円となります。

申込時に子どもの氏名(ふりがな)と 生年月、性別をお知らせください。(申込多数の場合は抽選)

子育て中の方も安心!

◎講座の一時保育は、「天王寺区子育てスタート応援券」をご利用いただけます。
◎「ベビママヨガ」は、講座の受講料にもご利用いただけます。

詳細は、天王寺区役所まで
<http://www.tennojikosodate.jp/index.html>

【女性の活躍促進事業】 ①キャリア開発・支援事業

高得点をめざす人のための TOEIC®対策講座(730～800点)

TOEIC®のスコアアップのためには、出題パターンを知り、その解法を学習することが必要です。この講座では、効率的な学習方法と高得点獲得のための戦略を学びます。

日程 1月31日～3月7日
毎週水曜日 全6回

時間 19時～21時

講師 (株)コングレ インストラクター 中西 千佳子

受講料 12,500円 (教材費別) 初回体験料:2,100円

教材 TOEIC Testプラス・マガジン 2018年1月号

定員 20名

対象 TOEIC730～800点をめざして勉強中の方

締切日 1月21日(日)

【子ども支援事業】

親子でふれあうベビママヨガ ①クラス・②クラス

子育て期に起こりがちな体の不調やストレスを軽減し、心身ともに健やかな状態を保つための、ママと赤ちゃんと一緒に心地よさを感じる事ができる体操をします。

日程 1月17日～2月7日
毎週水曜日 全4回

時間 ①クラス:10時～10時45分 0歳3ヶ月～6ヶ月
②クラス:11時～11時45分 0歳7ヶ月～11ヶ月

講師 アロマリラクゼーションセラピスト
心理カウンセラー ママナ・愛

受講料 各5,000円

定員 各クラス親子12組

対象 ①3ヶ月～6ヶ月/②7ヶ月～11ヶ月の赤ちゃんと母親

締切日 1月7日(日)

【女性の活躍促進事業】 ②心と体の健康支援事業

女性に優しいインド健康法 ～アーユルヴェーダ講座～

インドの伝統的な健康法(アーユルヴェーダ)を生活に活かし、楽しみながらアンチエイジングをめざしませんか? 老化や疲労の原理を知り、自分の体質に合った方法で心とからだのバランスをとりましょう。

日程 1/19、2/2、2/16、3/16 金曜日 全4回

時間 18時30分～20時

講師 管理栄養士・アーユルヴェーダセラピスト
南 想子

受講料 6,500円(資料代含む)

定員 20名

対象 女性

締切日 1月10日(水)

【女性の活躍促進事業】 ②心と体の健康支援事業

体の中から健康づくり 手作りみそ講座

発酵食品である味噌は、からだの中から健康を維持するための日本の伝統食品です。大豆を茹で、つぶし、塩や麴をまぜる作業は全身を使います。味噌を作り、食べることで健康をめざします。

日程 ①金曜クラス1月26日(金)13:00～15:30
②土曜クラス1月27日(土)10:00～12:30
各クラス 全1回

講師 みそ作り講師 石田 孝子 ほか

受講料 各1,500円

材料費 各2,000円(約3kgのみそを作ります)

定員 各20名

対象 どなたでも

締切日 1月16日(火)

主催 大阪市立男女共同参画センター中央館
指定管理者 大阪市男女共同参画推進事業体

代表者 大阪市男女いきいき財団
正式名称 (一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会

お問合せ・申込み

クレオ大阪中央

電話 06-6770-7200
ファックス 06-6770-7705

【クレオ大阪】は、大阪市域において男女共同参画社会の実現 をめざす活動とネットワークの拠点施設です。

※男女共同参画社会とは...性別にかかわらず、誰もが自分の個性と能力を活かしてさまざまなことにチャレンジでき、成果を社会からきちんと認められ、またその責任も分かち合うことのできる社会です。

【女性の活躍促進事業】 ②心と体の健康支援事業

こころとからだをリフレッシュ! ボイストレーニング 朝クラス・夜クラス

おなかの底から声を出して、元気になりませんか。表情筋も動かしますので、素敵な笑顔作りにも役立ちます。ボイストレーニングでこころとからだをリフレッシュしましょう。 ※一時保育は朝クラスのみ

日程 1/11、1/18、2/1、2/8、2/15
各木曜日 全5回

時間 朝クラス:10時30分～12時
夜クラス:19時～20時30分

講師 日本音楽療法学会認定 音楽療法士
朝野 典子

受講料 各6,000円

定員 各30名

対象 どなたでも

締切日 12月24日(日)

【女性の活躍促進事業】 ②心と体の健康支援事業

ゆったりルーシー～タイ式ヨガ～ 朝①初級クラス・朝②入門クラス

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体の悩みの改善にも。朝②クラスは初心者の方におススメです。

日程 1月16日～3月13日 毎週火曜日
全8回 休講日:2/13

時間 朝①初級クラス:10時～11時
朝②入門クラス:11時15分～12時15分

講師 RIRAスタジオインストラクター MEGUMI

受講料 各9,500円 初回体験料:1,200円

定員 各20名

対象 女性

締切日 1月6日(土)

【女性の活躍促進事業】 ②心と体の健康支援事業

ゆったりルーシー～タイ式ヨガ～ 夜クラス

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の軽くなり、リラックスできます。骨盤のゆがみや女性特有の体の悩みの改善にも。お仕事帰りにもすっきり。

日程 1月16日～3月13日 毎週火曜日
全8回 休講日:2/13

時間 夜クラス 19時～20時

講師 RIRAスタジオインストラクター MEGUMI

受講料 9,500円 初回体験料:1,200円

定員 20名

対象 女性

締切日 1月6日(土)

【女性の活躍促進事業】 ②心と体の健康支援事業

フラメンコ・エクササイズ ～情熱的に自己表現! 楽しくスッキリポニー～

初心者の方を対象にフラメンコの基礎的な動きを身につけることで、リズムに合わせて楽しみながら、インナーマッスルを刺激して姿勢や腰痛の改善もめざします。情熱的な自己表現でストレス発散し、心身ともにいきいき輝きましょう。 ※衣装、シューズは不要です。

日程 2月2日～3月23日 全7回
毎週金曜日 休講日:3/2

時間 10時30分～12時

講師 フラメンコ集団「tAma.連」代表 tAma.

受講料 9,000円 初回体験料:1,300円

定員 20名

対象 女性

締切日 1月23日(火)

【安全で安心な暮らしの支援事業】

自分でできる! 養育費・婚姻費用の差押さえ手続き講座

離婚後の養育費や別居時の婚姻費用は、払ってもらえてない女性も多いです。「手間やお金がかかるのは無理」とあきらめていませんか? 女性弁護士が書き方や申し立ての流れとポイントをわかりやすく解説します。FPからは養育費の貯め方のアドバイスも。

日程 1月27日 土曜日 全1回

時間 10時～12時

講師 まこと法律事務所弁護士 池田咲子 他

受講料 500円 (資料代含む)

定員 40名

対象 女性

締切日 1月17日(水)