

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。同じ立場の女性たちとのネットワークづくりにも役立ちます。

クレオ大阪西

6月13日(火)・20日(火)
13:00~15:00 全2回



好きなことを仕事にしたい女性へ

「好きなことを仕事にしたい」なんて、この年齢で言ってもいいのかな…。引かれたり、鼻であしらわれたりしたらどうしよう(泣)。心の中で“タラレバ”がグルグルしている方へ。最初の第一歩を踏み出してみませんか。

対象 女性
講師 長谷部 敦子
(メンタルオーガナイザー/Lagom Design代表)
備考 内容の多くはグループ単位でのワークと話し合いが中心です
定員 20名(先着順)
締切日 一時保育
5月30日(火)
(先着6名)

クレオ大阪中央

6月17日(土)
14:00~16:00



地域コミュニティと女性のリーダーシップ ～復興支援の現場から～

被災地3県で活動する女性を対象とした次世代女性リーダー育成「グラスルーツ・アカデミー東北」を主催する講師から、女性のリーダーシップ育成と女性リーダーが地域コミュニティに与える影響について学びます。

対象 どなたでも
講師 石本 めぐみ
(特定非営利活動法人ウィメンズアイ代表理事)
備考 共催:国連ウィメン日本協会大阪
定員 80名(先着順)
締切日 手話通訳
6月7日(水)

クレオ大阪東

6月29日~7月27日 毎週木曜日
10:00~12:00 全4回 (7月6日休講)



起業したい女性のための スタートアップセミナー

起業したいけど何からはじめたらいいの?先輩起業家の体験談やワークを交えてすすめます。まずは起業家としての基礎知識や心構えを学んで、デビューに備えましょう。(4回シリーズのセミナーです)

対象 これから起業しようとしている女性、または起業して間もない女性
講師 1・4回 増田 正子(司法書士)
2回 須澤 美佳(株式会社ママントレ代表取締役)
3回 橋場 由見子
(総話たいの)かコミュニケーションアップ講師)ほか
備考 受講動機をお書きください
定員 20名(先着順)
締切日 一時保育
6月18日(日)

クレオ大阪東

7月8日(土)
①10:00~12:00 ②13:00~15:00 全2回



職場でのモヤモヤな私を卒業する! ～コミュニケーション力UPですっきり仕事術～

自信を持って、仕事上で自分の想いや意見を言える、伝えることができるって素敵ですね!きっと仕事も進むはず。そのコツを学びませんか。
①コミュニケーション上手で仕事力UP!
②私を魅せる!～姿勢と歩き方のコツ～

対象 働く女性
講師 ①横山 由紀子
(オフィスSRC主宰・コミュニケーションサポーター)
②樋口 美愛(美Stage代表)
備考 受講動機をお書きください
定員 20名(先着順)
締切日 一時保育
6月28日(水)

クレオ大阪子育て館

7月11日(火)
18:30~20:30

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ① ～働き女子のマナー講座～

年収アップがなかなか見込めない、将来に必要なお金など、お金の不安はつきません。今の自分のマナー事情を理解し、将来にむけて今できることを考えてみませんか。

対象 働いている女性
講師 加藤 葉子
(マイライフエフピー代表・ファイナンシャルプランナー)
備考 受講動機をご記入ください
定員 30名(先着順)

クレオ大阪中央

7月12日(水)
19:00~20:30

お仕事女子の放課後サロン (第42回)

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマやトピック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、気軽におしゃべりしてみませんか。今回のテーマ:わたしのモチベーションアップ法

対象 20~30代の働く女性
ファシリテーター クレオ大阪中央職員
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)
定員 25名(先着順)

クレオ大阪東

7月30日(日)
10:30~12:30

〈リケジョ応援!〉 知って得する!生活に生きる!「科学」を学ぼう

「理科」や「科学」に興味がないというあなたに参加してほしいセミナーです。

①ぶるんぶるんせつけん作り ②空気砲作成 ③知って得する科学のお話 など

対象 小学4・5・6年生の女子
講師 正路 高正(大阪市立緑中学校教員)
備考 受講動機をお書きください
材料費:500円
定員 20名(先着順)

クレオ大阪子育て館

7月16日(日)
13:30~16:30



働くあなたのスキルアップ実習セミナー ～人間関係に活かす傾聴の基本～

傾聴の基本について実習を交え学ぶ内容です。“キチンと聴いているつもりでも、正しく理解できていなかった”“聴いて理解したはずのことが、間違っていてトラブルになった”等の経験がある方必見です!

対象 働いている方
講師 古宮 昇(大阪経済大学人間科学部教授・臨床心理士)
備考 受講動機をご記入ください
定員 30名
(締切後抽選)
締切日 7月6日(木)



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。

子育て

子育ては家族の協力・地域での支え合いが不可欠です。子育てしやすい環境づくりをいっしょに進めていきましょう。

クレオ大阪
子育て館

6月1日(木)・7月6日(木)
14:30~15:30 毎月1回

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

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

備考 申込不要・当日先着順

クレオ大阪
中央

6月17日(土)
11:00~12:00

パパだいスキップ! ～絵本読み聞かせライブ2017～

子どもをおひざにのせて、お話を聞いたり手遊びしたり、丸くなったお馬になったり、体を使いながらわらべ歌でも遊びます。普段いそがしいパパも子どもと一緒に参加できるチャンスですよ!

対象 就学前の子どもと
男性保護者(ママの付添いもOK)

定員 30組(先着順)

講師 河野 京子(絵本の会天王寺代表・絵本講師)
野田 祐子(天王寺おはなし「ぼちぼち」代表・絵本講師)

備考 参加者全員の名前、受講動機をお書きください

クレオ大阪
子育て館

7月9日(日)
10:30~12:30



3か月~小学校
3年生・無料

働くママのリラックスタイム& こどもは料理にチャレンジ

仕事をしていたら、予定時間に帰れないことがありますよね。そんな時、子どもだけでごはん作って食べてくれたらどんなに助かるか! セミナーでは、子どもが安全で簡単にできる食事の作り方を学びます。その間、ママはリラックスタイム! 最後に子どもが作った料理を一緒にいただきます。

対象 働いている母親と年長~小学生の子ども

定員 18組
(締切後抽選)

講師 溝口 幸希(料理講師)
YUKIE(ヨガインストラクター)

締切日 6月29日(木)

備考 受講動機をご記入ください
材料費:1組800円

申込:
クレオ大阪 子育て館
会場:
クレオ大阪 南

7月23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なあ...、楽しみの反面不安もある...そんな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ヶ月の方)

定員 20組40名
(締切後抽選)

講師 大阪府助産師会 助産師

締切日 7月13日(木)

クレオ大阪
子育て館

7月26日~8月30日 毎週水曜日
全6日 各日の開催時間はお問い合わせください



3か月~小学校
3年生・無料

子育て支援ボランティア講座

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など、必要な知識を学びます。修了後、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る有償ボランティア)として登録できます。

対象 19歳以上の方

定員 70名
(締切後抽選)

講師 クレオ大阪子育て館職員 ほか

締切日 7月16日(日)

クレオ大阪
子育て館

7月8日(土)
13:30~16:30



3か月~小学校
3年生・無料

子どものほめ方、叱り方

悪いことをしたときどう叱ればいいのか、ほめるって何をほめれば...。子育て中、こんな疑問をもつ保護者も多いのではないのでしょうか。長年、保育現場で子どもや保護者と向き合ってきた講師から、子どもに伝わるほめ方・叱り方を学びましょう。

対象 就学前の子どもと保護者

定員 30名
(締切後抽選)

講師 藤野 貴代子(関西保育福祉専門学校講師)

締切日 6月28日(水)

備考 受講動機をご記入ください

クレオ大阪
子育て館

7月7日・14日・21日 毎週金曜日
10:30~12:00 全3回



3か月~小学校
3年生・無料

35歳からの はじめてママ応援講座

35歳からの出産は増えているとはいえ、体力面での不安や若い世代のママとの意識のズレに戸惑うこともあると思います。でも今のあなただから得られる喜びもあります! 同世代のママと悩みなどを共有し、一緒に子育てを楽しみましょう!

対象 35歳からはじめて出産された(出産する
予定の)女性

定員 30名
(締切後抽選)

講師 渡邊 和香
(NPO法人女性と子育て支援グループpokkapok代表)
ほか

締切日 6月27日(火)

備考 受講動機をご記入ください

クレオ大阪
子育て館

7月22日(土)
10:30~12:30



3か月~小学校
3年生・無料

パパとクッキング ～夏の簡単メニュー～

身近な素材を使って簡単にできるレシピです。料理のはじめてのパパも料理が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です!

対象 3歳以上の子どもと父親

定員 12組
(締切後抽選)

講師 溝口 幸希(料理講師)

締切日 7月12日(水)

備考 材料費:1組800円
包丁と火を使用します。配慮が必要な方は
事前にお知らせください。

特集

女性活躍促進二ユース

大阪府男女共同参画基本計画
第2次大阪府男女きざめきざめ計画

女性チャレンジ応援拠点

クレオ大阪の事業紹介(南・東)

男女共同参画セミナー情報