


# 心と体の健康


生涯を通じて健康で充実した毎日を過ごすために、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もった人との交流にもお役立てください。

**クレオ大阪南** **7月23日(日)**  
13:30~16:30 

## 素敵エイジング① 腸がキレイになる生活習慣

腸は「第二の脳」と言われ、腸内細菌は糖尿病や高血圧にも影響することがわかっています。専門医から日本人に多い腸の病気について、野菜ソムリエから腸をキレイにする野菜スムージーの作り方を学びます。

<b>対象</b> どなたでも	<b>定員</b> 40名(先着順)
<b>講師</b> 太田 喜久子 (おおたさく子クリニック 院長) 寺井 朱星 (ベジフル★スタディ主宰・野菜ソムリエpro.)	<b>締切日</b> 一時保育 7月13日(木)
<b>備考</b> 材料費500円	

**クレオ大阪西** **8月8日(火)・15日(火)**  
14:00~16:00 全2回 

## ホントは夫と分かりあいたい女性へ

大好評のセミナーが真夏に帰ってきます！心に渦巻いている夫への気持ち。ホントはちゃんと伝えたいと思っている女性へ、あなたのガチガチになっている心をほぐしていくところからはじめませんか。


<b>対象</b> パートナーがいる女性で、テーマに関心がある方	<b>定員</b> 20名 (締切後抽選)
<b>講師</b> 渡瀬 美和“みわちゃん”(輝華STYLE主宰)	<b>締切日</b> 7月25日(火)
<b>備考</b> 内容の多くは、グループ単位でのワークとトークです	


## 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。

**受講者の声**

- このような話を聞けることはめったにないので、ありがたかったです。貴重な体験でした。
- 先生方が体験談をたくさん話して下さい、心に響きました。
- 離婚後の家計のことや調停のことはなかなか聞けないので良かったです。





**クレオ大阪中央** **5月27日(土)・6月10日(土)・7月1日(土)**  
10:00~12:00 全3回 

## 「離婚」が心に浮かんだあなたへ 後悔しないための基礎知識～法律・お金・心・体～

「離婚は結婚の3倍の労力がかかる」と言われます。法律や公的制度の知識はもちろん、心身の負担が大きい出来事を乗り越えるためのケアも大切です。各分野の専門家と体験者が、ぜひ知ってほしい知識をお伝えします。

<b>対象</b> 女性	<b>定員</b> 50名(先着順)
<b>講師</b> 池田 咲子(まこと法律事務所弁護士) 加藤 葉子(マイライフエブー代表・ファイナンシャルプランナー) ほか	<b>締切日</b> 一時保育 5月20日(土)
<b>備考</b> 受講動機をお書きください 共催:まこと法律事務所	

**クレオ大阪南** **6月17日(土)**  
14:00~16:00  

## ニュースを読む① SOS! こどもの貧困～こどもの問題はおとなの問題～

今、子どもの6人に1人が貧困状態にあります。豊かなはずの日本で、安心して食べ、眠ることができない子ども達。子どもの貧困の現実を取材した記者が、みなさんと一緒に解決の糸口を考えます。

<b>対象</b> テーマに関心のある方	<b>定員</b> 60名(先着順)
<b>講師</b> 山内 深紗子 (朝日新聞大阪本社 生活文化部 記者)	<b>締切日</b> 一時保育 手話通訳 6月7日(水)

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

## 40代50代の方へ 老後をとりまくおカネの話


① ハッピーエンディングカードで老後リスクを見つける  
② 老後リスクの備え方 私は堅実!でも家族は?

<b>対象</b> どなたでも(内容は40代~50代向けです) 2人まで複数申込可能	<b>定員</b> 各回40名 (先着順)
<b>講師</b> 中野 敦成 (ファイナンシャルプランナー・LBプランニング代表)	<b>締切日</b> 一時保育 (先着6名) 手話通訳 7月1日(土)
<b>備考</b> ①は内容の都合上、15分以上の遅刻はご遠慮ください 申込の際はご希望の時間帯をお知らせください	

## 男性

料理や地域活動を通して、男性がいそいそとした生活ができるようお手伝いします。お気軽にご参加ください。

▼前回のセミナー風景



**クレオ大阪子育て館** **7月1日(土)**  
10:30~13:30

## シニアのための 男性料理入門セミナー

初心者でも簡単においしくできる料理の作り方を学びます。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。

<b>対象</b> 概ね50歳以上の男性	<b>定員</b> 12名 (締切後抽選)
<b>講師</b> 男の料理塾セミナー修了生グループ	<b>締切日</b> 6月21日(水)
<b>備考</b> 材料費:800円	

## 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



(一時保育あり・要申込)

#### 手話通訳マーク



(手話通訳あり・要申込)

## 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。

## 相談は 無料・秘密厳守 です

### 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。すぐカットとなることを克服したい
- 思春期の子どもと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

### クレオ大阪子育て館

#### 子育て相談

0歳～18歳までの子育てに関する総合的な電話相談と面接による一般相談、小児科医・児童精神科医などによる専門相談を行っています。



電話相談・面接予約専用番号

**06-6354-4152**

相談時間 月曜日～金曜日 10:00～21:00

土・日曜日・祝日 10:00～17:00

韓国・朝鮮語、中国語、英語による電話相談  
毎週月曜日 10:00～17:00

## 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