

クレオ大阪東

10月28日(土) (クレオ大阪東フェスタ当日の)
9:30~13:00 (お店体験とふりかえり(新聞作成))

キッズマーケット
(クレオ大阪東フェスタ)

小学生を対象としたお仕事体験プログラムです。クレオフェスタ内にオープンするいろんなお店での販売や、宣伝PRなどのお仕事体験をしていただきます。

10月21日(土)16:30~17:00[オリエンテーション]、17:00~18:00[事前準備]

- 対象 小学3年~6年生
- 定員 20名(先着順)
- 進行役 クレオ大阪東フェスタ出展者
大阪市男女いきいき財団職員
- 締切日 10月9日(月)
- 備考 お仕事内容はオリエンテーション日に説明します

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に立ててください。

クレオ大阪中央

9月20日~10月25日 毎週水曜日
14:00~16:00 全5回 (10月11日はお休み)

癒しと気づきのグループワーク
「こころ・からだ・動作」

「からだを変えてこころを変える」という臨床動作法の視点から、肩こりや腰痛などのからだの問題を改善しつつ、自分自身の気づきを深めて、より自分らしい生き方を身につけます。

- 対象 女性(5回連続して受講できる方)
- 定員 20名(締切後抽選)
- 講師 中尾 みどり(臨床心理士・臨床動作士)
- 締切日 9月9日(土)
- 備考 受講動機をお書き下さい

クレオ大阪南

9月30日(土)
14:00~16:00

素敵エイジング③
その不調、眼精疲労かも?

眼精疲労の原因は、加齢やストレスによる涙液の分泌量減少のほか、パソコンやスマホのLEDディスプレイの長時間使用もあり、若年層化しつつあります。専門ドクターに改善方法をお話いただけます。

- 対象 どなたでも
- 定員 40名(先着順)
- 講師 永井 由巳(関西医科大学附属病院 眼科医師)
- 締切日 一時保育
9月20日(水)

男性

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

クレオ大阪子育て館

9月9日(土)
10:30~13:30

シニア男性のための
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、自宅で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。

- 対象 概ね50歳以上の男性
- 定員 12名(締切後抽選)
- 講師 男の料理塾セミナー修了生グループ
- 締切日 8月30日(水)
- 備考 材料費:800円

クレオ大阪西

①9月10日(日) ②9月17日(日)
14:00~16:00 全2回

おとな男子力
~第一印象UP大作戦~

- ①姿勢スッキリ、颯爽と歩く! ~ありのままにカッコよさプラス! ~
- ②いつからでもいっつかからでもなりたい「自分」になれる!
~「らくがきメソッド」で見つけよう~

- 対象 男性
- 定員 各回20名(先着順)
- 講師 ①上田恵子(美川短期大学講師/あし育スタイリスト)
- 締切日 一時保育
8月27日(日)
- ②いとうまり(一社)日本らくがきセラピスト協会(代表理事)
- 備考 申込の際はご希望の日をお知らせください。両日の受講歓迎。

クレオ大阪南

10月15日(日)
14:00~16:00

パパ力UP塾①
サッカーに学ぶ! 子育てコーチング

パパも子どもも楽しくなる子育てコーチングを、セレッソ大阪サッカースクールのプロコーチから実践的に学べます。親子参加もできますよ!
実施内容:14:00~14:30[ワークショップ]やってみよう! 仲良くなるアップメニュー
14:30~15:30[講演]「ほめる」からやってみよう! 子育てコーチング
15:30~16:00[実技]実践! 親子でできるエンジョイサッカー

- 対象 子育て中の男性(親子参加可)
※動きやすい服装でお越しください
- 定員 80名(先着順)
- 講師 セレッソ大阪サッカースクール
プロフェッショナルコーチ
- 締切日 一時保育
10月5日(木)

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。

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○年○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 |