

### 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。就労やボランティア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** 日時 6月19日、26日 木曜日 10:00～11:30 全2回

**仕事したい!! でもその前に気持ちの準備**

仕事をしたいという気持ちはあるけど、どこから手をつけたらいいかわからないと思っている方、ハローワークで求人検索したが不安が先立って自信喪失してしまったという方、何が不安で心配なのか考えてみることから始めてみませんか?

【内容】①6/19 心のモヤモヤを整理してしまおう  
②6/26 タイムマネジメント&求人票の読み解き方

対象/女性 定員/先着24名  
講師/邊見 倫子(クレオ大阪中央チーフ、キャリアコンサルタント)  
保育締切日/6月10日(火)

 (6ヶ月～就学前)


**クレオ大阪 西** 日時 7月12日 土曜日 13:00～17:00

**ホントに転職?!～人生の悩みドキ、ちょっと立ち止まって～**

「このまま働き続けられるのかな」仕事、将来、やりたいこと…。ひとりで考えていると煮詰まってしまうがち。あなた自身の「働く」についてちょっと振り返ってみませんか?

【内容】わたしの仕事人生をふりかえる～どうして辞めたいの?～/わたしが選ぶ、わたしの人生～そ・れ・で・も・転・職・?!～

対象/転職を考えている女性、求職中の女性  
定員/先着40名  
講師/森野 和子(キャリアコンサルタント、ライフキャリアデザイン・アンソニエイツ代表取締役)  
備考/受講動機をお書きください。保育締切日/7月2日(水)

 (6ヶ月～就学前)

**クレオ大阪 東** 日時 6月5日～7月17日 13:00～17:00 全8回

**これから踏み出すガールズ連続講座～パソコン&しごと準備～**

「しごとが続かない」「職場になじめない」「就活につかれない」などひとりで悩まないで、仲間と一緒に会話しながらコミュニケーション講座や自分発見など楽しい講座と実践パソコン講座で自信をつけてみんなで一歩前に進みませんか?

対象/働きづらさに悩む15歳から概ね39歳までの独身女性  
定員/20名(締切後抽選)  
締切日/5月28日(水)  
備考/受講動機をお書きください。定員を超えた場合は抽選とします。


**クレオ大阪 南** 日時 6月28日、7月5日 土曜日 14:00～16:00 全2回

**お仕事女子のキャリアデザイン～なりたい自分になろう～**

「今の自分に自信が持てない」「将来が不安」「人間関係につかれない」など現状に満足していないけれど、何もできないという方も多いのではないのでしょうか。一人ではつい先延ばしにしがちな、自分の今とこれからについて一緒に考える時間をもちましょう。

【内容】①6/28 自分を見つめなおそう  
②7/5 目標を明確にしよう

対象/20代、30代の女性  
定員/先着30名  
講師/藤原 寛子(株ミライアル代表、キャリアカウンセラー)  
備考/受講動機をお書きください。保育締切日/6月18日(水)

 (1歳～就学前)


**クレオ大阪 西** 日時 7月8日、7月15日 火曜日 10:00～12:00 全2回

**履歴書の書き方&面接対策セミナー**

人事、採用担当の方に好感を持たれる応募書類とは?面接でどんな風に答えたら採用されるのか?本番でも使えるノウハウをお伝えします

【内容】①7/8 書類選考を突破!履歴書の書き方  
②7/15 今すぐ実践、面接のコツ  
※7/15午後企業面接会を予定しています。

対象/女性  
定員/先着30名  
講師/大阪市しごと情報ひろばマザーズスタッフ  
保育締切日/6月27日(金)

 (6ヶ月～就学前)

**クレオ大阪 女性総合相談センター**

**第1・2水曜日は夜間面談を実施しています!**


**女性チャレンジ相談** 相談無料(要予約)

何かしたい!何か始めたい!そんなあなたのチャレンジをクレオが応援します。

さまざまなチャレンジの思いを抱く女性に、キャリアコンサルタントが情報の提供をしながら、あなたらしいチャレンジの第一歩が踏み出せるサポートをしています。

地域での活動に 再就職に 起業に  
仕事に チャレンジ  
家事・育児との両立に

水曜日 10:00～17:00  
第1・2水曜日 13:00～20:00  
月1回土曜日 13:00～17:00  
電話 06-6770-7730




**クレオ大阪 東** ワード編①6月26日(木)③7月24日(木) エクセル編②6月27日(金)④7月25日(金) 各日とも10:00～15:00 全1回

**実践パソコン講座<初級>ワード編・エクセル編**

パソコンの基本操作をすでに習得した方を対象にした実践講座<初級編>です。演習課題に挑戦して実力を養い、パソコンの基礎を確実なものにして再就職に備える講座です。

対象/ハローワーク等に登録し、現在求職中で早期再就職をめざす女性で、パソコンで文書作成が可能の方  
定員/先着20名  
備考/受講動機をお書きください。申込受付開始日 ①②6月5日(木) ③④7月3日(木) 締切日/①②6月18日(水) ③④7月16日(水)

 (1歳～就学前、午前・午後1日1000円)


**クレオ大阪 南** 日時 7月2日、3日、4日 水、木、金曜日 10:00～17:00 3日間

**自立をめざす女性のための就労応援セミナー～しごと準備&パソコン入門講座～**

自立をめざす女性を対象とした、パソコンの基礎知識とワード・エクセルの基本操作、就職にむけて履歴書や職務経歴書の書き方などを学ぶ講座です。就職・再就職しようと思うとき、パソコンが使えると、職業選択の幅が広がります。面接で「パソコンができる」と胸をはって言うようになるために頑張りましょう!

対象/経済的に困難な状況にある女性  
定員/10名(締切後抽選) 締切日/6月22日(日)  
講師/古川 永里子(尚E Project代表取締役)、邊見 倫子(クレオ大阪中央チーフ、キャリアコンサルタント)  
備考/所定の申込用紙(\*)にて、送付、FAX、または窓口にてお申込みください。協力/ (特活) 全国女性会館協議会 日本マイクロソフト(株)

※所定の申込用紙は、クレオ大阪南にお問い合わせください。


 (1歳～就学前・無料)

**クレオ大阪 北** 日時 7月5日、7月12日 土曜日 14:00～16:00 全2回

**知って納得!知って安心!働き女子のマナー講座**

社会構造が大きく変化するなか、非正規雇用の割合が高い女性にとって、将来の不安はつきません。その不安を少しでも解消するために、自分のこれからのライフプランについて考え、それにとまなうお金の基礎知識を学びます。安心して将来を迎えるための準備をはじめませんか。

対象/20～40代の女性  
定員/50名(締切後抽選)  
締切日/6月25日(水)  
講師/前野 彩(FP事務所will代表、ファイナンシャルプランナー)

 (6ヶ月～就学前)


**クレオ大阪 中央** 日時 7月10日、17日 木曜日 10:00～12:00 全2回

**地域でなにかをはじめよう!～地域でのチャレンジ&デビュー応援セミナー～**

地域で何か役立つことがしたいと思っている方、地域でちょっと立ち話ができたらいいなあと思っている方、地域活動をはじめようきっかけや仲間を探してみませんか?いろいろな視点からの意見を聞いてみたり、先輩の話をきいてみたり、自分にとっての地域やチャレンジの方法を考えてみましょう!

【内容】①7/20 おとなの井戸端会議～あなたにとっての「地域」・「ネットワーク」って??～  
②7/17 地域で活動をはじめた先輩に聞いてみよう～活動スタートのきっかけとメンバーの集め方など～

対象/地域でなにかをはじめたい女性  
定員/先着30名  
講師/リー・ヤマネ・清実(パーソナル・アシスタント・ギャラリーLEE'S代表、中小企業診断士)ほか  
備考/受講動機をお書きください。保育締切日/7月1日(火)

 (1歳～就学前)

### 健康



毎日の生活にまぎれて、ついつい後回しになってしまいがちな自分の健康。この機会に自分自身や周りの人の健康について、考えてみませんか。専門家からのお話や実技はあなたの生活に必ず役に立ちます。

**クレオ大阪 南** 日時 6月21日 土曜日 14:00～16:00 全1回

**素敵エイジング～頭痛とさよなら!症状別対処法～**

日本人の4人に1人は持っていると言われていた頭痛。タイプによっては、女性の有病率が男性の2～3倍のものもあります。しかし、症状がでてでも病院を受診する人は少なく、その結果、悪化させているケースも…。頭痛要因を近づけず快適な生活を送るため、自分自身の症状や対処法を学びましょう。

対象/どなたでも  
定員/先着40名  
講師/上野 正勝(医療法人上野会 上野クリニック院長)  
備考/受講動機をお書きください。保育締切日/6月11日(水)

 (1歳～就学前)  手話通訳


**クレオ大阪 中央** 日時 6月3日～7月8日 火曜日 14:00～16:00 全6回

**女性総合相談センター 癒しと気づきのグループワーク「こころ・からだ・呼吸」**

「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。

【内容】こころとからだのセルフチェック/聞き上手のススメ ほか

対象/過去にこのグループワークを受講したことがない女性で全回受講できる方  
定員/20名(締切後抽選)  
締切日/5月22日(木)  
講師/中尾 みどり(クレオ大阪女性総合相談センターカウンセラー、臨床心理士)  
備考/受講動機をお書きください。


 (1歳～就学前)

**クレオ大阪 北** 日時 7月5日～8月9日 土曜日 10:00～12:00 全6回 (8月9日のみ14:00～17:00)

**プロ講師になろう塾advance「自分ならで世に出る“自業”塾」**

～最終日に企画発表、コメンテーターの目にかねばプロ講師デビュー!～  
2007年から3年間開催した「プロ講師になろう塾」を装いも新たに開講。起業を志す女性の中には、資格や経験を活かして講師業を選ぶ人が多くいますが、講師業だけで生活できる人は、まだ少ないのが現実です。他にない価値を創りあげ、選ばれる講師になるために必要なことを実践的に学ぶ「ためになる」塾を開催します。

対象/講師業をめざす女性  
定員/30名(締切後抽選)  
講師/リー・ヤマネ・清実(パーソナル・アシス (6ヶ月～就学前) タント・ギャラリーLEE'S代表、中小企業診断士)  
備考/受講動機をお書きください。締切日/6月25日(水)





**クレオ大阪 中央** 日時 7月12日 土曜日 14:00～15:30 全1回

**ちょっとトクする日経新聞の読み方～働く女性に役立つ!情報収集・活用術～**

社内外でのビジネスシーンで、意外と重要なのが「雑談力」。それは、相手の関心事・課題を知り、共感し、共通のゴールを見つける力です。そのためには、社会や経済情報が必須。今回は、経済新聞の読み方のポイントをはじめ、電子版の活用術など、時代に対応した内容も盛り込みます。

対象/どなたでも 定員/先着70名  
講師/今井 博司(日本経済新聞社大阪本社 販売局マーケティング開発部長)  
保育締切日/7月2日(水)

 (1歳～就学前)  手話通訳



**クレオ大阪 北** 日時 6月28日、7月5日 土曜日 10:30～12:00 全2回

**素敵エイジング～食べ方と歩き方から美しく～**

素敵に年を重ねたいと思う女性は多いですが、あなたほどのような自分になりたいと思いませんか?これからの自分のために、食べ方、歩き方など毎日の習慣を見直す機会にしてみませんか。保健師、管理栄養士、ウォーキングインストラクターが指導します。

【内容】①6/28 からだの中から美しく  
②7/5 第一印象は姿勢から

対象/女性  
定員/先着40名  
講師/医誠会病院保健師・栄養士、朝比奈 優(ウォーキングインストラクター)  
保育締切日/6月18日(水)


 (6ヶ月～就学前)  手話通訳 (6/28のみ)

**クレオ大阪 中央** 日時 7月3日 木曜日 14:00～16:00 全1回

**女性総合相談センター 健康サロン「更年期の不調いろいろ」**

女性特有の健康問題について、少人数のアットホームな雰囲気でお話します。病院に行くほどではないけれど気になっていること、ちょっと聞いてみたいことについて、一緒に考えてみませんか。

対象/女性  
定員/8名(締切後抽選)  
締切日/6月22日(日)  
ファシリテーター/女性総合相談センター相談員  
備考/受講動機をお書きください。

 (1歳～就学前)