

子育て

子育てに迷いや悩み、不安はつきもの。クレオ大阪では、お母さんやお父さんをはじめ、家族、地域社会などいろいろな人が支えあい、子育てしやすい環境づくり、ネットワークづくりを進めています。

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 北 日時 9月20日 10:00～12:00
9月27日 10:00～13:00
毎週土曜日 全2回

いざというときのために！親子で学ぶ防災力

東日本大震災から3年、私たちの災害への意識は低くなりがちです。しかし災害が発生したとき、日頃からの取り組みによって、行動に大きく差が出てきます。小学校低学年の親子を対象に、災害について知り、自分の命を守るためにどう行動するのかなど、今からできることについて学びます。家族で災害について、話しあうきっかけにしましょう。

①9/20 災害に負けないために今から親子でできること
②9/27 作ってみよう！備蓄食品でつくるお昼ごはん

対象/概ね小学校低学年の児童とその保護者 (6ヶ月～就学前)
定員/先着15組
講師/堀 清和(臨床福祉学博士)、大阪ガスクッキングスクール講師
備考/2回目は材料費1人につき300円要
保育締切日/9月10日(水)

クレオ大阪 南 日時 10月5日(日)
10:00～12:00 全1回

わくわく親子塾②～はじめての絵本選び～

おなかの赤ちゃんにどんなふうに語りかけたらよいか？悩んでいるママやパパにおすすめしたいのが絵本の読み聞かせです。おなかの赤ちゃんに絵本を読み聞かせを行うことで親の自覚が生まれ、自身の精神状態が安心した事例があります。絵本を使った親子、夫婦のコミュニケーション術、初めての絵本選びのコツを学びます。

対象/初めてママ・パパになる方
定員/先着30名
講師/井関 悦子(NPO法人ハートフレンド理事)
姫野 豊(クレオ大阪南チーフ)

クレオ大阪 南 日時 10月18日(土)
14:00～16:00

素敵エイジング② ～腸美人は肌美人～

テーマは「便秘」。便秘は、放っておくと身体全体の血流が悪くなり、痩せにくい身体になる上に、肌荒れの原因にもなります。このセミナーでは、食生活の改善と適度な運動、マッサージについて、腸のタイプによって解決手法が異なっていることを知っていただき、タイプ別の症状や対処法を学びます。

対象/女性
定員/先着40名
講師/若園 裕子
(医誠会病院 人間ドックソフィア保健師)
保育締切日/10月8日(水)

クレオ大阪 北 日時 11月15日(土)
14:00～15:30

**働くあなたのストレスマネジメント
～職場でのストレスとうつ病の理解～**

職場における種々のストレスによりうつ病を発症し、休職や退職せざるを得ないケースが増加しています。現代社会を生きぬくためには、ストレスと上手につき合っていくことが必要です。ストレスやうつ病の実態について、当事者の相談業務を数多く行う専門家からお話しいただきます。心の健康について改めて考える機会にぜひご受講ください。

対象/働いている方
定員/先着40名
講師/高橋 健一郎
(医誠会病院 臨床心理士)
保育締切日/11月5日(水)

クレオ大阪 中央 日時 8月3日(日)
(女の子コース) 13:30～14:30 全1回
(保護者コース) 14:45～15:45 全1回

ツボミスクール～成長期の女の子のための下着の選び方～

ツボミスクールは、カラダや下着について考える教室です。「大人になるってどういうこと?」「ブラジャーっていつからつけたらいい?」成長期の女の子には誰にも聞けない悩みがいっぱい。保護者にとって子どもの成長は気になるものです。この機会に親子でこころやかな成長について話さきっかけを作りませんか?

対象/[女の子コース] 小学4～6年生の女子
[保護者コース] 小学1～中学2年生女子の保護者 (1歳～就学前)
定員/各コース 先着20名
講師/弓戸 貴子(株式会社ワコール ツボミシスター)
備考/保護者コース中、子どもは「女の子のためのおはなし会」に参加し館内で待っていることができます。
保育締切日/7月24日(木)

クレオ大阪 中央 日時 10月1日～10月15日
毎週水曜日 10:00～12:00
全3回

35歳からはじめてママ応援講座

35歳からの出産は、リスクばかりが強調されがちですが、だからこそ喜びやメリットもたくさんあるはず。けれどやっぱり若いママとの付き合いに不安があったり、体力が心配だったり…。同じ世代や状況のママ同士で交流しながら、子育ての楽しさをあらためて一緒にみつめてみませんか。

①みんなでお悩み共有しよう! ②知っておきたい情報&気をつけたいポイント ③周りとのコミュニケーション

対象/35歳以上ではじめて出産した(または予定する)女性
定員/20名(締切後抽選) 締切日/9月21日(日)
講師/天王寺区保健福祉センター保健師、保育士ほか
備考/受講動機をお書きください。

クレオ大阪 中央 日時 10月3日～11月7日 各金曜日
14:00～16:00 全5回
10月10日は休講

女性総合相談センター 癒しと気づきのグループワーク「人間関係に疲れたあなたに」

日々の人間関係でストレスをためている女性を対象に、対処法のレパートリーを増やすことをめざします。みんなで語りあったり、ロールプレイやコラージュを作ったりなどして、コミュニケーションのスキルを磨きませんか。

対象/過去にこのグループワークを受講したことの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/9月20日(土)
講師/内田 由可里
(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。

クレオ大阪 中央 日時 10月11日(土)
14:00～16:00

女性総合相談センター 健康サロン「アルコールとの上手な付き合い方」

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が気軽に解決できるサロンです。

対象/アルコール問題に悩む女性、
家族のアルコール問題に悩む女性
定員/8名(締切後抽選)
締切日/9月30日(火)
講師/野村 紀美子
(女性総合相談センター相談員 保健師 精神保健福祉士)
備考/受講動機をお書きください。

クレオ大阪 東 日時 9月7日(日)
①10:00～10:50
②11:10～12:00

ママコミュ「パパもママもいっしょに♪リトミック♪」

音楽をイメージしながら、音感やリズム感を育て、創造性や集中力、積極性などを成長させるリトミックを、パパとママもいっしょに楽しみましょう! おうちでもできる、手遊びや歌を通して、子どものかかわり方を学び、今しかない子どもとの時間を大切にしたいですね! さあ! パパもママもいっしょにリトミック!

対象/①1歳～2歳未満の子どもとママとパパ
②2歳～3歳の子どものママとパパ
定員/各12組(3人1組) 締切日/9月5日(金)
講師/原 麻沙代(ベルミュージックランド)
備考/先着順 1回ごとのお申込み
申込受付開始日8月5日～

クレオ大阪 東 日時 8月8日(金)
10:00～12:00

ママコミュカフェ

一人で子育てを抱えこんでいませんか? 子どもはかわいいけど、時々おとなと話したくなる。できれば、同じくらの子どもがいるおとなと気軽に話して、気分転換したい!

子育て仲間とお茶でも飲みながら、子育てとワタシについているんなこと話して考えてみませんか? 子どもも一緒にどうぞ!

対象/未就学児のママ
定員/先着10名
締切日/8月1日(金)
講師/クレオ大阪東コーディネーター

クレオ大阪 東 日時 ①8月10日(日) 10:00～12:00
②8月10日(日) 13:30～15:30
③8月17日(日) 13:00～16:00
④8月24日(日) 13:00～16:00

親子で楽しむ夏休み 科学&ものづくり教室

①紙コップの万華鏡&かんたんリアモーター
②あかりのエコ教室 ③電子木琴をつくろう!
④電子温度計をつくろう!

対象/小学生の子どもとその保護者(2人1組)
定員/16組32名(締切後抽選)
締切日/①②③④7月20日(日)
協力/①大阪府立佐野工科高等学校 理科部 ②パナソニック株式会社 ③大阪府立成城高等学校 情報技術系列
備考/応募は、往復はがき限定(申込方法の詳細は、クレオ大阪ホームページをご覧ください。)

クレオ大阪 東 日時 8月8日(金)
13:00～14:30

**サトシンさんの絵本ライブ
絵本&おててえほん たのしくよみまショー**

絵本作家 サトシンさんがクレオ大阪東にやってくる!! 「うんこ!」(サトシン:作 西村敏夫:絵 文芸堂)で第1回リプロ絵本大賞を始め著書多数の、今、絶大な人気の絵本作家さんといっしょに、絵本ライブと楽しい親子遊び「おてて絵本」で楽しい時間をすごしましょう。

対象/子どもとその保護者、ご興味のある方ならどなたでも
定員/先着70名
締切日/8月7日(木)
講師/サトシン(絵本作家)

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、手話通訳が必要な方は、申込み時にその旨をお書きください。
- セミナーによって
 - ・先着順で受け付けるもの
 - ・申込み締切後に抽選し、結果をお送りするもの
 があります。各セミナーの詳細にてご確認ください。

掲載セミナーの申込方法

- ホームページ** <http://www.creo-osaka.or.jp>
クレオ大阪のホームページ各館の「主催講座・イベント」からお申込みいただけます。先着順で受け付けるセミナーは受講の可否をEメールにて送信します。
- 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、1名・1セミナーの受付となります。先着順で受け付けるセミナーは受講の可否をファックスにて送信します。
- 電話・来館**
各セミナー開催館までお申込みください。


開催館	保育対象年齢	保育料 (子ども1人 1コマあたり)
クレオ大阪 中央・南・東	1歳0ヶ月～就学前	500円
クレオ大阪北・西 (セミナーにより 他館でも開催)	0歳6ヶ月～1歳未満	800円
	1歳0ヶ月～就学前	500円

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)