

# 男性

男性限定のおすすめセミナーです。お気軽にお申込みください！

**クレオ大阪 東** 日時 ①11月22日(土) 10:00~13:00  
②12月27日(土) 10:00~13:00

## 熟男のためのフッキング・ラボ

チーム熟男のメンバーと一緒に、作ってみたい料理を土鍋とできる限り調味料一つにこだわって、もっと意外な料理を創作してみませんか？みんなでメニューを決め、材料を購入し、調理しながらメモを取り、試食しながらレシピを作成します。

**対象** / 土鍋で新たなレシピ開発に興味のある、または男性向け料理教室の開催に興味のある50代以上の男性  
**定員** / 先着10名  
**講師** / チーム熟男のメンバー  
**備考** / 作ったことのある料理をご記入ください。  
1回ごとのお申込み  
申込受付開始日 ①10月8日(水) ②11月12日(水)

**クレオ大阪 東** 日時 ①11月22日(土) 18:00~20:00  
②12月27日(土) 18:00~20:00

## 熟男のためのはじめての料理教室

定年後の人生の生き方を考えて集まり、クレオ大阪東で結成した「チーム熟男」が料理に苦手意識を持つ皆さまに土鍋一つ、調味料一つで簡単にできる美味しい料理をご紹介します。自分で作って食べるって楽しい!!  
①ロールキャベツ②豪華年越しそば

**対象** / 料理をしたことがない50代以上の男性  
**定員** / 10名(締切後抽選)  
**締切日** / ①11月5日(水)・②12月10日(水)  
**講師** / チーム熟男のメンバー  
**備考** / 作ったことのある料理をご記入ください。  
1回ごとのお申込み  
申込受付開始日 ①10月8日(水) ②11月12日(水)

**クレオ大阪 北** 日時 11月29日(土)、12月20日(土)、  
1月24日(土)  
10:30~13:30 全3回

## 団塊世代！男性のための料理塾

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、自宅実践するとき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** / 団塊世代で調理経験がない男性  
**定員** / 10名(締切後抽選)  
**締切日** / 11月19日(水)  
**講師** / 高橋 俊也(大阪市男女いきいき財団職員)  
河南 昌宏(H24年度男の家庭科維新塾セミナー修了生)  
**備考** / 材料費 2,000円

**クレオ大阪 南** 日時 11月30日(日)、12月7日(日)  
10:00~12:00 全2回

## 20代、30代男性のためのメンタルヘルスセミナー ～心の健康管理、私のやり方を見つける！～

男性にとって20代、30代は、人生の中で急激な環境の変化(転勤・結婚・子育て・介護等)が起こるときです。その状況にうまく適応できず、心身に不調をきたすことがあるかもしれません。そんなピンチをどう乗り切るかを今からシミュレーションしてみませんか。豊富な相談経験を持つ講師がみなさまの学びを応援します。

**対象** / 20代、30代の男性  
**定員** / 30名(締切後抽選)  
**締切日** / 11月20日(木)  
**講師** / 山口 裕司(クレオ大阪北男性相談 相談員、臨床心理士)  
姫野 豊(クレオ大阪南チーフ、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント)

# 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 12月20日(土)  
14:00~15:30

## 素敵エイジング ～簡単体操で体を整える～

5年後、10年後はどんな自分になっているのでしょうか？どんな自分になりたいと思いますか？これからの自分のために今日から少しずつできること、健康のために運動習慣をプラスしてみませんか？毎日の生活に、簡単に取り入れられる運動のポイントを学んで、いつまでも自分らしく、元気な毎日を過ごしましょう！

**対象** / 女性  
**定員** / 先着30名  
**講師** / 常田 博美  
(医誠会病院 健康運動アドバイザー)ほか  
**備考** / 12月10日(水) (6ヶ月~就学前)

**クレオ大阪 北** 日時 1月17日(土)  
11:00~13:00

## 素敵エイジング ～実践！お肌いきいき健康レシピ～

いつまでも健康な肌のためにも、血管を健康に保つことが大切です。そのためには、食事は油や塩分をとりすぎないようにすることです。今回は肌を健康に保つ栄養素を取り入れ、肌と血管の健康を考えたメニューを実習します。

**対象** / 女性  
**定員** / 先着20名  
**講師** / 江口 友希世(医誠会病院 管理栄養士)ほか  
**備考** / 1月7日(水) (6ヶ月~就学前)

**クレオ大阪 南** 日時 1月28日(水)  
14:00~16:00

## 素敵エイジング③ ～姿勢で美しく！ウォーキング・レッスン～

姿勢と歩き方が変わるだけで、健康的に美しくなります。また、足がしっかり使えると、血行が良くなり、代謝が上がります。ちょっとした工夫を学んで、これからも素敵に歳を重ねていきましょう！

**対象** / 女性  
**定員** / 先着40名  
**講師** / 上田 恵子(足育スタイリスト/イメージコンサルタント)  
**備考** / 1月18日(日) (1歳~就学前)

**クレオ大阪 中央** 日時 12月13日(土)  
14:00~16:00

## 女性総合相談センター 健康サロン「月経の不調いろいろ」

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。生理痛・生理不順・PMS(月経前症候群)などをテーマに、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** / 12月3日(水)  
**講師** / 渡辺 和香  
(助産師、看護師、NPO法人女性と子育て支援グループpokkapoka代表)

# 社会

男女共同参画の視点から、生活に身近なテーマを取り上げたセミナーを実施しています。

**クレオ大阪 中央** 日時 11月29日(土)  
14:00~16:00

## シンプルエコライフのススメ4 ～楽しく着回し！ワードローブ選び とコーディネートのコツ～

「明日は何を着て行こう…」 「どんな服が自分に合うのかわからない…」と日々お悩みのあなた！このセミナーでは、洋服の選び方やお手持ちの着まわしを、楽しく楽にするコツをお伝えします。愛着の持てるものを、長く大事に使っていくことは、省資源やゴミ削減など環境にやさしい暮らし方にもつながります。

**対象** / どなたでも **定員** / 先着80名  
**講師** / 谷川 亜希子(ワードローブオーガナイザー)  
**備考** / 共催：地球環境関西フォーラム

**クレオ大阪 中央** 日時 12月13日(土)  
14:00~16:00

## ニュースを読む ～2014年の10大ニュース～

情報量の増加とスピード化により、ニュースの背景をよく理解できないまま、鵜のみにすることも多いのでは…  
男女共同参画の視点で、この1年の新聞記事から仕事や暮らしに関するニュースを切り取り、長年、新聞社で記者を勤めたジャーナリストが、わかりやすく解説します。情報を読み取る力、メディア・リテラシーを身につけましょう。

**対象** / どなたでも **定員** / 先着50名  
**講師** / 細見 三英子(ジャーナリスト)  
**備考** / 12月3日(水) (1歳~就学前)

**クレオ大阪 北** 日時 1月31日(土)  
14:00~16:00

## あなたは大丈夫？SNSとのほどよい関係 ～ソーシャル疲れにならないために～

ソーシャルネットワーク(SNS)の発達により人間関係が大きく変化しています。気軽に人とのつながりを楽しめる反面、相手の反応が気になったり、生活時間の多くをSNSに費やし生活に支障をきたすケースも増加しています。  
コミュニケーションツールとして上手につきあう方法を考え、自身の生活スタイルを見直すきっかけにぜひご受講ください。

**対象** / どなたでも **定員** / 先着30名  
**講師** / 高原 龍二  
(専門社会調査士、臨床心理士、大阪経済大学経営学部講師)  
**備考** / 1月21日(水) (6ヶ月~就学前)

**クレオ大阪 北** 日時 ①1月11日(日)、②1月24日(土)  
14:00~16:00 全2回

## 私と介護のほどよい関係

超高齢化時代。介護は誰もが考えておくべき問題になっています。家族の形が大きく変わったことで、これまではなかった不安や負担を感じることも…いざというときあわてないために、今から学びませんか。

**対象** / 今後、介護に携わることが想定される方  
**定員** / 先着30名  
**講師** / ①熊野 以素(高齢社会をよくする女性の会・大阪)  
②損場 和子(介護保険老人施設つくも施設長、医学博士)  
**備考** / 12月25日(木) (6ヶ月~就学前)

**クレオ大阪 南** 日時 11月5日(水) 10:00~12:00  
11月14日(金) 10:00~12:00  
全2回

## 発達障がいのある子どもの子育て

長年、発達障がいのある子ども及び家族の支援に取り組んできたNPO法人の協力を得て、先輩ママたちの子育ての失敗談、成功談を紹介し、受講者の子育てに活用できる具体的な子育ての裏技や失敗や成功のエピソード、生活の場面での悩み解決法など、子育ての知恵満載のセミナーです。ぜひご参加ください。

**対象** / 発達障がいのある子どもをもつ保護者・支援者  
**定員** / 30名(締切後抽選)  
**締切日** / 10月25日(土)  
**講師** / 是澤 ゆかり(NPO法人チャイルズ代表理事)  
**備考** / 10月25日(土)

**クレオ大阪 南** 日時 1月30日(金)  
14:00~16:00

## ニュースを読む ～2015年の動向を予測する～

男女共同参画の視点で、新聞記事から仕事や暮らしに関するニュースを切り取り、わかりやすく解説します。情報量の増加とスピード化により、ニュースの背景をよく理解できないまま、鵜呑みにしないために新聞記事を使って、情報を読み取る力、メディア・リテラシーを身につけましょう。

**対象** / どなたでも **定員** / 先着50名  
**講師** / 細見 三英子(ジャーナリスト)  
**備考** / 1月20日(火) (1歳~就学前)

**クレオ大阪 東** 日時 11月23日(日・祝)  
14:00~16:00

## —50歳からの老後を支えるじぶん力— “自分らしい”ひとり暮らしの老後デザイン講座

誰にでも等しくやってくる“老い”  
“ひとり”で老後を過ごすことになったら…。  
自分らしく安心して暮らすための準備とは？  
“ひとり暮らし”の老後について語り合いませんか。

**対象** / 50歳以上の方ならどなたでも  
**定員** / 先着30名  
**講師** / 川原 千鶴子(NPO法人 後見まちかど相談所理事長)  
**備考** / 受講動機をお書きください。  
申込受付開始日 10月31日(金)

**クレオ大阪 南** 日時 1月29日(木)、2月5日(木)  
14:00~16:00 全2回

## 50代からの暮らし安心塾① はじめて学ぶ成年後見制度

ある日突然、親やご近所さん、友人が認知症になったら。身近にいる場合や離れて暮らしている場合によって、対処は変わります。利用できるサービスはなんだろう？事前に準備できること、知っておくべきことは？もちろん自分自身が安心して、そして自信をもって老後を迎えるためにも、ぜひ学んでおきたいですね。

**対象** / テーマに関心のある方  
**定員** / 先着30名  
**講師** / 佐井 恵子(司法書士)