

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 北 日時 2月21日(土) 14:00~15:30

**男性のための健康セミナー
～脱・生活習慣病で充実生活～**

普段の生活習慣の積み重ねによって、引き起こされる生活習慣病。つい忙しさから自身の身体の不調を見逃しがちですが、この機会に日頃の習慣を見直してみませんか。食事や運動の取り入れ方など、専門家から学んで、実践してみましょう。

対象/男性
定員/先着40名
講師/森田 龍平(医誠会病院総合診療センター長、医師)
保育・手話通訳日/2月10日(火)

対象年齢: (6ヶ月～就学前)

手話通訳

クレオ大阪 東 日時 2月28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!! メニュー: 洋風炊き込みご飯

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/2月10日(火)
講師/チーム熟男のメンバー
備考/材料費 500円

クレオ大阪 南 日時 2月28日(土) 10:00~13:00

**男性のための暮らし安心塾
～はじめての料理チャレンジ～**

初心者でも簡単においしくできる「キーマカレー」をプロから習います。できた料理を食べながら、相手も自分も大事にする会話を通じた参加者同士の交流や、セカンドライフにいかせる情報提供も。今後の暮らしに備えて、今からできることはじめませんか。

対象/男性 定員/20名(締切後抽選)
締切日/2月18日(水)
講師/カンデル・アナンダ・プラサド(インド・ネパール料理ニューサティ シェフ) 吉岡 俊介(シニア産業カウンセラー)
備考/材料費 500円

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 3月6日(金) 14:00~15:30

素敵エイジング④ ～体質改善で寒さ知らず～

つらい冷え症・すっきりしない便秘・コレステロール高め...などちょっとした不調を体質だとあきらめていませんか? 食生活で、改善することも! 生活習慣の見直しで、冷え性ともさよならしましょう!

対象/女性
定員/先着40名
講師/砂畑 桂(医誠会病院 管理栄養士)
保育・手話通訳日/2月24日(火)
備考/受講動機をお書きください。

対象年齢: (1歳～就学前)

手話通訳

クレオ大阪 西 日時 3月7日(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

大人男子カ～第一印象UP↑大作戦～

毎年好評のセミナーが再び! おカネをかけなくても少しの努力と気遣いを怠らないのが「大人男子」。「どうせ...」「今さら...」なんて思わないで、まずはトライしてみませんか?

①姿勢スッキリ、風爽と歩く～「ありのまま」にカッコよさプラス!～
②怒りをコントロールする～アンガーマネジメント入門～

対象/男性
定員/先着 各回とも30名
講師/①上田 恵子(イメージコンサルタント) ②吉田 真知子(人材活性コンサルタント)
備考/申込の際は、ご希望の回をお知らせください。
保育締切日/2月25日(水)

対象年齢: (1歳～就学前)

クレオ大阪 東 日時 2月28日(土) 10:00~13:00

熟男のためのクッキング・ラボ2月

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とり、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
締切日/2月25日(水)
講師/チーム熟男のメンバー
備考/材料費 500円

本を読む日

情報・図書コーナーで本を読んだり、いろいろな情報を集めたりしている間、一時保育スタッフがお子さんを保育室にてお預かりします。子育て中もホッとできる時間を。

クレオ大阪中央
1月28日・2月25日・3月18日(水)
各日とも10:00~12:00

クレオ大阪東
2月26日(木)・2月27日(金)
各日とも10:00~12:00、13:00~15:00

「本を読む日」は、男性限定ではありません。申込について、詳しくは開催館にお問合せください。

対象年齢: (1歳～就学前)

クレオ大阪 中央 日時 2月19日~3月19日 各木曜日 13:30~15:30 全5回

**女性総合相談センター 癒やしと気づきのグループワーク
「自分を知ると何がみつかの」**

自分の性格形成に、親のメッセージや考え方が、今も大きく影響していることに気づき、本来の自分自身を大切に経験を通して、どのように生きていきたい自分があるのか、一緒に見つけませんか?

対象/過去に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)
講師/和田 洋子(クレオ大阪女性総合相談センターカウンセラー)
締切日/2月6日(金)
備考/受講動機をお書きください。

対象年齢: (1歳～就学前)

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。

*** ママのセミナーデビュー講座(全2回) ***

「子育てに追われる毎日。自分のことを考える時間なんて持ってもいいのかな?」「この子が大きくなったら「私」の生活はどんな風になるのかな?」そんなママの「これから」と「今」を考えるセミナーを開催します。一時保育で子どもとひと時離れてみる経験は、親にとっても子どもにとっても貴重な学び。このセミナーを「自分」を見つめるきっかけにしてみませんか。

第1回「ママ同士のおしゃべりでリフレッシュ&情報交換」
講師:クレオ大阪スタッフ

第2回「ママのためのライフプランニング」
講師:藤原 寛子(女性のためのチャレンジ相談相談員・キャリアコンサルタント)

● 時 間 10:00~12:00
● 日 程 クレオ大阪西 1月21日・28日(水) このセミナーの保育料は無料です
● 開 催 館 クレオ大阪南 2月18日・25日(水)
● 対 象 セミナーに初めて参加する子育て中のママ
● 定 員 先着10名
● 一時保育 無料(西は6ヶ月～就学前。南は1歳～就学前)
● 備 考 参加を希望される館まで、お申し込みください。

対象年齢: (1歳～就学前)

クレオ大阪 東 日時 2月21日(土) 13:30~15:30

子どものしつけ?!事件?!について、いっしょに考えませんか?

「子どもが、幸せで健やかに育ってほしい」と願っているおとなの思いはいつの時代も変わらないはず。でも、最近、子どもへのしつけ?!が事件になってしまうニュースに胸を痛めている方も多いと思います。悩みながら子どもに関わっている方々、いっしょに「子どもを地域で安全安心に育てること」について考えてみませんか。

対象/どなたでも 定員/先着20名
講師/辻本 絹代(憩いの部屋主宰、日本アドラー・カウンセラー協会登録心理カウンセラー)
保育締切日/2月11日(水) 8名まで

対象年齢: (1歳～就学前)

クレオ大阪 東 日時 2月15日(日) 10:00~12:00

ママコミュカフェ2月

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、同じくらい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を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
講師/クレオ大阪東コーディネーター

クレオ大阪 東 日時 ①2月21日(土) 10:00~12:00 ②3月1日(日) 14:00~16:30 全2回

**ママパパde考えよう これからのHAPPY LIFE
～夫婦で子育てがうまくいく10のコツを教えます!～**

子育ては期間限定だからこそ、毎日忙しいパパも子どもをオフにしたり遊んだりで大忙し! そんなママ&パパを応援したい!! パパ講師が夫婦で子育てがうまくいくコツをお教えします。家族みんなが笑顔になるために夫婦一緒によりよいコミュニケーションを学び、幸せ家族になりましょう!

対象/素敵に輝きたいママ&パパ、今仕事をしているプレママ&パパ
定員/先着20名
講師/和田 憲明(NPO法人ファザーリングジャパン関西代表)
保育締切日/2月13日(金)

対象年齢: (1歳～就学前)

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。

子どもの年齢	保育料 (子ども1人1コマあたり)
0歳3ヶ月~1歳未満	800円
1歳0ヶ月~就学前	500円

(※子どもの対象年齢は、各セミナーの詳細をご覧ください。)

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)