

# 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 東** 日時 ①6月20日 ②7月18日  
各土曜日 18:00～20:00

## 熟男のための初めての料理教室

定年後の生き方を考える男性たちが集い、クレオ大阪東で結成されたグループ“チーム熟男”。グループのメンバーが講師となり、料理初心者の男性に「土鍋一つ」「調味料一つ」でできる簡単で美味しい料理をご紹介します。

自分で作って食べるって、楽しいですよ！  
●予定メニュー①未定 ②未定

対象/料理をしたことがない50代以上の男性  
定員/10名(先着順)  
講師/チーム熟男メンバー  
締切日/①6月17日(水)②7月15日(水)  
材料費/各回500円 備考/受講動機をお書きください。

**クレオ大阪 東** 日時 ①6月20日 ②7月18日  
各土曜日 10:00～13:00

## 熟男のためのクッキング・ラボ

チーム熟男のメンバーと一緒に、作ってみたい料理のレシピを“開発”します。土鍋・調味料一つにこだわって、意外な料理をつくってみませんか？ メニューを決めてから材料購入、調理しながらメモ、そして完成品を試食します。試行錯誤も楽しいもの。一歩進みたい方のための、想像の翼が広がるよりクリエイティブな料理講座です！

対象/レシピ開発や男性料理講座の運営に興味のある50代以上の男性  
定員/10名(先着順)  
講師/チーム熟男メンバー  
締切日/①6月17日(水)②7月15日(水)  
材料費/各回500円 備考/受講動機をお書きください。

**クレオ大阪 中央** 日時 6月17日(水) 10:30～12:00  
6月19日(金) 10:30～12:30  
全2回

## 女性のための防災教室～考える&食べる編～

もしも屋間に災害が起こったら？ 地域に居るのは女性たち。日頃の備え、できていますか？ 災害時や避難所で女性が抱えやすい困難を知り、備蓄食クッキングやワークなどで“考える&食べる”体験を通して他人事ではない“自分ごと”の防災の視点を身につけましょう。

●予定メニュー：ツナと豆のドライカレー、乾物サラダ

対象/女性 定員/20名(先着順) (1歳～就学前)  
講師/大阪市男女いきいき財団スタッフ、大阪ガスクッキングスクール講師  
保育締切日/6月7日(日) 備考/受講動機をお書きください。  
材料費/1人あたり500円(6/19にお持ちください)。

**クレオ大阪 中央** 日時 6月27日(土)  
14:00～16:00

## 最新シングル事情から見る社会

独身者が増えています。2010年調査では生涯未婚率が男性2割、女性1割。男女雇用機会均等法から30年、男女ともに働き方・生き方もますます多様になる中で、少子化や介護などを含めた社会の在り方は、シングルをとりまく課題とも繋がっています。同テーマ特集記事を連載中の新聞社編集委員が、最新シングル事情について語り、ともに考えます。

対象/どなたでも  
定員/50名(先着順)  
講師/森川 暁子 (読売新聞大阪本社編集委員)  
保育・手話締切日/6月17日(水)

# 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立ちます。

**クレオ大阪 南** 日時 6月5日(金)  
14:00～16:00

## 素敵エイジング①～姿勢で健康に！自信のつく歩き方～

姿勢と歩き方を見直すだけで、血流が良くなり、健康になります。姿勢と歩き方に自信をつけて、笑顔で颯爽と歩きましょう！元モデルの講師による本格的な指導です。

対象/どなたでも  
定員/30名(先着順)  
講師/福田 優子 (sen-se大阪校・三宮校代表)  
保育締切日/5月26日(火)  
備考/歩き方で悩んでいる点を具体的にお書きください。

**クレオ大阪 南** 日時 8月20日(木)  
14:00～16:00

## 素敵エイジング②～熟睡で健康に！快眠デザイン～

じつは高齢になるほど睡眠時間は長くなっているそうです。睡眠への不満も加齢とともに増えます。加齢による睡眠の変化を知り、快適に睡眠をとりましょう。

対象/どなたでも  
定員/30名(先着順)  
講師/谷口 充孝 (大阪回生病院睡眠医療センター医師)  
保育締切日/8月11日(火)  
備考/睡眠で悩んでいることをお書きください。

# 子育て

クレオ大阪子育て館のオープンで、子育て関連のセミナーが一層充実しました。ママ・パパをはじめ、家族、地域社会などいろいろな人が支え合い、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きます。

**クレオ大阪 子育て館** 日時 6月22日・29日 各水曜日  
13:00～14:30 全2回

## 子どものほめ方・叱り方<幼少期の子ども編>

子どものことは大好きでも、子育て中にはイライラしたり不安な気持ちになることも沢山あります。感情的にならずに、自分も子どももホッとできる関係作りについて学びませんか。  
第1回「子どもの叱り方～子育て中のイライラを子どもにぶつけないために～」  
第2回「子どものほめ方～子どもを伸ばし、子どもの力を育む子育て～」

対象/子育て中の方  
定員/20名(締切後抽選)  
講師/桑田 道子(女性ライフサイクル研究所Felien)  
保育締切日/6月12日(金) 備考/受講動機をお書きください。



(0歳3か月～小学3年生、無料)

**クレオ大阪 南** 日時 6月25日・7月2日 各水曜日  
10:00～12:00 全2回

## 子育て安心塾①～整理整頓で快適生活～

小さな子どもは部屋の整理をしません。一日中子どもの散らかした部屋で過ごしていると、気が減ってきてたり、イライラしたり…。子育て中でも整理整頓できるスキルを学んで、スマイルママで暮らしましょう。

対象/子育て中の女性  
定員/30名(先着順)  
講師/三谷 直子(ビジュアールガナイズ代表)ほか  
保育締切日/6月16日(火)  
備考/整理したい物の内容を具体的にお書きください。



(1歳～就学前)

**クレオ大阪 中央** 日時 6月27日(土)  
11:00～12:00

## パパだいスキップ！～絵本読み聞かせライブ2015～

同じ絵本なのに、ママに読んでもらうのと、パパに読んでもらうのはひと味ちがう！子どもをおひざにのせて、お話を聞いたり手あそびしたり、後半は丸くなったたりお馬になったり、体を使いながらわらべうたでも遊びます。日ごろ忙しいお父さんも子どもと一緒に参加するチャンス！

対象/男性保護者と就学前の子ども(ママのつきそい参加も可)  
定員/30組(先着順)  
講師/河野 京子(絵本の会天王寺代表・絵本講師)  
野田 祐子(天王寺おはなし「ぼちぼち」代表・絵本講師)  
備考/受講動機・参加者全員の名前をお書きください。

**クレオ大阪 子育て館** 日時 7月11日(土)  
10:30～12:30

## パパとクッキング「パパとつくろう！簡単料理」

身近な食材で作る、簡単レシピなので、はじめてパパも安心！もちろん料理の得意なパパも、この機会にお子さんと一緒にチャレンジしてみませんか？ パパと一緒にクッキングは、ひとあじ違う！かも  
●予定メニュー：そうめんせんべいパーカー、夏のサラダ、練乳アイス

対象/3歳以上の子どもと父親  
定員/12組(締切後抽選)  
講師/溝口 幸希(料理講師)  
締切日/7月1日(水) 材料費/1組800円  
備考/包丁や火を使用します。配慮が必要な方は事前にお知らせください。



(0歳3か月～小学3年生、無料)

**クレオ大阪 子育て館** 日時 6月24日・7月1日 各水曜日  
10:30～12:00 全2回

## ママのためのライフプランセミナー

「子育てに追われる毎日を過ごしていると未来の“私”のことを考えることなんてできない・・・」「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？」そんなママのための“これから”と“今”を考えるセミナーです。  
キャリアコンサルタントと一緒に、これからのことを考えてみましょう。

対象/子育て中の母親  
定員/30名(先着順)  
講師/藤原 寛子(キャリアコンサルタント)  
保育締切日/6月14日(日)



(0歳3か月～小学3年生、無料)

**クレオ大阪 子育て館** 日時 6月26日・7月3日・10日  
各金曜日 10:30～12:00  
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、最近増えてはいるものの、体力の心配や周りの他のママとのギャップに戸惑うことありませんか。けれど今だから、経験を重ねたからこそ喜びやメリットもたくさんあります。同じ世代や状況のママ同士で交流しながら、子育ての喜びや楽しさをあらためて一緒にみつけてみませんか？

対象/35歳以上ではじめての出産をされた(出産を予定する)女性  
定員/30名(締切後抽選) 締切日/6月16日(火)  
講師/渡辺 和香(NPO法人女性と子育て支援グループpokkapoka代表・助産師)ほか  
備考/受講動機をお書きください。



(0歳3か月～小学3年生、無料)

**クレオ大阪 南** 日時 7月1日・29日 各水曜日  
10:00～12:00  
全2回

## 発達障がいのある子どもの子育て～思春期編～

思春期の子どもはとくに親を悩ませます。発達障がいをもつ子の思春期について悩んでいるみなさん、一人で悩んでいませんか？同じ悩みをもつ先輩の実践から学び、少しでも不安を軽くしましょう。

対象/発達障がいをもつ保護者・支援者  
定員/30名(先着順)  
講師/是澤 ゆかり(NPO法人チャイルズ代表)  
保育締切日/6月21日(日)  
備考/テーマについて、今知りたいことをお書きください。



(1歳～就学前)

**クレオ大阪 子育て館** 日時 8月16日～9月20日 各日曜日  
各日の時間はお問合せください  
全6日

## 子育て支援ボランティア講座(第2回)

子どもとのコミュニケーション、事故防止や心とからだの成長についてなど、ボランティアとして必要な知識を学びましょう。修了後、大阪市ファミリー・サポート・センター事業の提供会員(子どもを自宅に預かったり、保育所等へ送り迎えをする有償ボランティア)として登録できます。

対象/19歳以上の方  
定員/70名(締切後抽選)  
講師/クレオ大阪子育て館スタッフ ほか  
締切日/8月6日(木)



(0歳3か月～小学3年生、無料)