

# 子育て

クレオ大阪では、ママやパパをはじめ、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 中央** 日時 8月2日 日曜日  
[女の子コース] 10:00～11:00  
[保護者コース] 11:15～12:15

## ツボミスクール～成長期の女の子のための下着の選び方～ [女の子コース]・[保護者コース]

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。「おとな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。親子でこころやかなら成長について話さずにはいられません。

**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年生の女子の保護者  
**定員** / 各コース20名(先着順) **締切日** / 一時保育7月23日(木)  
**講師** / 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



(1歳～就学前・保護者コースのみ)

**クレオ大阪 子育て館** 日時 8月22日 土曜日  
10:30～13:00

## 親子でパンをつくろう ～つくることから始める食育はじめての一步～

生地をこねるところからはじめて、こどもたちが大好きなハンバーガーを作ります。どのように出来るのか、また楽しく調理をすすめることで、食への興味・関心を持つきっかけにぜひどうぞ。お父さんやおじいちゃんとお子さんでの参加も歓迎です。

**対象** / 小学生以上の子どもと保護者 (3か月～小学校3年生・無料)  
**定員** / 12組  
**講師** / 長岡 弘美(大阪市男女いきいき財団職員・ABCライセンス[プレッド])  
**締切日** / 8月12日(水) 多数抽選 **備考** / 材料費1組900円



(3か月～小学校3年生・無料)

**クレオ大阪 南** 日時 8月8日 土曜日  
13:30～15:00

## わくわく親子塾① ～スイーツデコ☆フレームづくり～

スイーツがちりばめられたフォトフレームを親子で作ります。親子のコミュニケーションを深めながら、世界にひとつだけの作品をつくりませんか。夏休みの思い出を飾ったり、自由工作として提出したり、実用的に使えます。

**対象** / 小学生の児童とその保護者  
**定員** / 15組(先着順)  
**講師** / 亀井 理恵、岡 真紀(hahaco\*すまいるプロジェクト)  
**締切日** / 一時保育7月29日(水)  
**備考** / 教材費1組500円



(1歳～就学前)

**クレオ大阪 東** 日時 8月8日 土曜日  
13:00～15:00

## 親子で楽しむ!LED工作教室

LEDってなんだろう? LEDの仕組みを学んで、夏休みの自由課題にとっても素敵なLEDの手作りスタンドに挑戦してみよう!

**対象** / 小学3年生から6年生の子どもと保護者  
**定員** / 16組32名  
**講師** / 久保 秀則(パナソニック株式会社 エコソリューションズ社)  
**締切日** / 7月20日(月祝) 多数抽選  
**備考** / 材料費1組1,000円

**クレオ大阪 南** 日時 8月29日 土曜日  
13:00～14:30

## 子育て安心塾②～親子で学ぶデートDV～

デートDVとは、恋人間で相手を支配するために使われる暴力のことです。子ども達をデートDVから守るには、思春期前の段階から親子で話し合うことが有効であると、米国やカナダでの取り組みから報告されています。いつもより時間のある夏休みに、デートDVについて親子で話し合ってみませんか。

**対象** / 小学生の児童とその保護者 **定員** / 15組(先着順)  
**講師** / 松原 香織(ボ・ドーム大念仏 母子支援員)  
有元 裕雅(大阪市男女いきいき財団 職員)  
**締切日** / 一時保育8月19日(水)  
**備考** / 男児との親子ペアも参加できます



(1歳～就学前)

**申込:クレオ大阪子育て館** 日時 10月6日～11月17日 毎週水曜日  
**会場:クレオ大阪南** 各日の時間はお問い合わせください  
全6日(10/13は休講)

## 子育て支援ボランティア養成講座

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(子どもを自宅で預かったり、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** / 50名  
**講師** / クレオ大阪子育て館職員 ほか  
**締切日** / 9月25日(金) 多数抽選



(3か月～小学校3年生・無料)

**クレオ大阪 中央** 日時 10月15日～29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、最近増えているものの、若いママたちのお付き合いに不安があったり、体力が心配だったり…。けれどやっぱり、だからこそメリットもたくさんあるはず。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&気を付きたいポイント  
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  
**講師** / 天王寺区保健福祉センター保健師・保育士ほか  
**締切日** / 10月4日(日) 多数抽選  
**備考** / 受講動機をお書きください



(6か月～就学前)

**クレオ大阪 子育て館** 日時 9月18日、25日 金曜日  
10:30～12:30 全2回

## ココロに種まき～気持ちを絵ことばで表現しよう～

子育て中、なんだかわからない不安な気持ちや孤立感を感じることはありませんか。たまにはそんな気持ちを、思いっきり出してみよう。絵や言葉で自分の気持ちを表現し、心のリラックスタイムを楽しみませんか。

**対象** / 子育て中の方  
**定員** / 15名  
**講師** / たかい たかこ(絵ことば作家)  
**締切日** / 9月8日(火) 多数抽選  
**備考** / 材料費500円



(3か月～小学校3年生・無料)

**クレオ大阪 子育て館** 日時 10月21日、28日 各水曜日  
10:30～12:30 全2回

## 障がいのある子どもとともに～子どもの想い、親の想い～

障がいを持つ子どもの子育て。対応の難しさや将来への不安感を持つ方も多いのではないのでしょうか。相談することも難しく、家族で抱えがちになってしまうことも少なくありません。障がいをもどのように理解し捉えるかを一緒に学びましょう。

①困った子、わからない子と感じて悩んでいませんか  
②家族、きょうだいの思いを受け止める



**対象** / 障がいのある子どもの保護者 (3か月～小学校3年生・無料)  
**定員** / 20名  
**講師** / 若崎 隆彦(社)水仙福祉会姫島こども園 園長  
**締切日** / 10月11日(日) 多数抽選  
**備考** / 一時保育で配慮が必要な方は、申込時にお知らせください

## 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。仕事や地域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 南** 日時 8月19日 水曜日  
14:00～16:00

## サイエンス・ガールの実験室2015 ～ロボットを作ってみよう!～

ロボット作りは、夢があります。数学や物理の世界への扉があります。ロボットを作る楽しさを通じて、サイエンス・ガールの未来をのぞいてみませんか。実験では、お絵かきロボットの組み立て等に挑戦します。難しい知識はいらないので、初めてでもチャレンジできますよ!

**【実験内容】** ☆レイゾウコのフシギ ☆レモンで発電してみよう  
☆お絵かきロボットを作ってみよう  
**対象** / 小学5・6年生の女子 **定員** / 25名(先着順)  
**講師** / 福永 恭啓  
(NPO ZOO CAN DREAM PROJECT代表・学芸員)  
**備考** / 教材費500円

**クレオ大阪 子育て館** 日時 9月2日～16日 毎週水曜日  
10:30～12:00 全3回

## スムーズに職場復帰するための育休復帰準備セミナー

「うまく両立できるかな?」「今から準備しておくことは?」と漠然と不安を抱えがちです。タイムマネジメントやあなたをサポートしてくれるリソースチェックなど、仕事と子育てを自分なりに両立し、職場復帰による生活の変化を柔軟に乗り切っていくための考え方やスキルを身につけましょう。

**対象** / 来年4月までに職場復帰予定の育休取得中の方  
**定員** / 15名  
**講師** / 邊見 倫子(大阪市男女いきいき財団職員・キャリアコンサルタント)  
**締切日** / 8月23日(日) 多数抽選  
**備考** / 復帰予定月と受講動機をお書きください



(3か月～小学校3年生・無料)

**クレオ大阪 西** 日時 ①9月17日 木曜日  
②9月18日 金曜日  
いずれも10:00～12:00

## 仕事をはじめたいあなたのための自分磨きの2日間!

新しい一歩を踏み出す前にあなたの内側と外側を見つめ直し、キラキラ輝く明日にしませんか。自分の魅力を再発見し、あなたらしく働けようというお手伝いする2日間のセミナーです。

①あなたにあったしごと探し～自己探索のための簡単な診断など～  
②好印象を与えるためのビジネスメイク  
**対象** / 女性 **定員** / 各回とも40名(先着順)  
**講師** / しごと情報ひろばマザーズ  
①スタッフ ②鷹野 美雪  
**締切日** / 一時保育9月11日(金)  
**備考** / ・このセミナーの保育は、しごと情報ひろばマザーズが担当します  
・申込の際、受講希望の番号とタイトルをお知らせください  
・②は、お手持ちのメイク道具をご持参ください



(6か月～就学前・無料)

**クレオ大阪 東** 日時 10月24日 土曜日  
①9:30～12:30 ②12:30～15:30  
クレオフェスタ当日

## キッズマーケット(クレオフェスタ)

小学生を対象にしたお仕事体験プログラムです。クレオフェスタ内にオープンするいろんなお店での販売体験、宣伝PR広報員体験など小学3年生から6年生のみなさんにお仕事体験をしていただきます。

・オリエンテーション 10月12日(月・祝) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00  
・前日準備 10月23日(金) 16:00～18:00  
・ふりかえり(新聞作成) 11月3日(火・祝) 10:00～12:00

**対象** / 小学3年～小学6年生の男女  
**定員** / 20名(先着順)  
**締切日** / 申込受付開始9月19日(土) 9:30～  
**備考** / お仕事内容はオリエンテーション日に決定します

**クレオ大阪 子育て館** 日時 8月26日～28日 水～金曜日  
10:30～12:00 13:00～17:00 全3日

## 自立をめざす女性のための就労応援セミナー

自立をめざす女性を対象に、パソコンの基礎知識・ワード・エクセルの基本操作と就職に向けて履歴書や職務経歴書の書き方などを学ぶ講座を開催します。面接に向けて、はじめての一步を踏み出しましょう。

**対象** / 大阪市内在住で経済的に困難な状況にある女性 (3か月～小学校3年生・無料)  
**定員** / 20名  
**講師** / 古川 永里子(有限会社E project代表取締役) ほか  
**締切日** / 8月16日(日) 多数抽選  
**備考** / 専用の申込用紙にて、FAX、郵送または窓口でお申込ください  
協力: 特定非営利活動法人全国女性会館協議会 日本マイクロソフト株式会社



(3か月～小学校3年生・無料)

**クレオ大阪 中央** 日時 9月9日 水曜日  
19:00～21:00

## お仕事女子の放課後サロン【番外編】 カンタン時短料理で健康美!

放課後サロンはお仕事女子が集まって気になるテーマやトピックについて自由に話す交流の場です。今回は、これまでの放課後サロンでの人気の話題をピックアップして、実践的に学ぶ番外編! 忙しいとつい疎かになりがちな【食】や【健康】がテーマの「おとなのための調理実習」です。

メニュー: かんたん薬膳風丼、お肌ぶるぶるスイーツ(予定)  
**対象** / 20～30代の働く女性  
**定員** / 24名(先着順)  
**講師** / 栗山 小夜子(ゆる和食研究家)  
**備考** / 材料費800円 受講動機をお書きください

**クレオ大阪 子育て館** 日時 10月7日、14日 各水曜日  
18:30～20:00 全2回

## お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ② ～きちんと伝えるスキルを身につけよう～

仕事帰りに自分自身の今とこれからを考えてみるシリーズ、第2回目は「アサーティブコミュニケーション」です。職場や家庭などで、相手に納得して受け止めてもらえるよう自分の思いを伝えようとする、なかなか伝え方が浮かばず飲み込んでしまっていることありませんか? 自分も相手も大切に表現方法のひとつ「アサーション」について学び、自分の思いをスムーズに伝えるスキルを学んでみませんか。

①アサーティブってなに?  
②うまく伝えられない、思いが伝わらないのはなぜ?  
**対象** / 働いている女性 **定員** / 30名  
**講師** / 菓子田 圭子(嗣ウイズネス 教育コンサルタント)  
**締切日** / 9月27日(日) 多数抽選 **備考** / 受講動機をお書きください