

# 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ます。

**クレオ大阪 中央** 日時 10月7日、14日 水曜日 10:00～12:00 全2回

**地域で何かをはじめたいあなたへ 地域デビュー応援セミナー**

地域で何か役立つことがしたいと思ってる方、地域でちょっと立ち話ができたらいいなあと思ってる方、地域活動をはじめのきっかけや仲間を探してみませんか。いろんな視点からの意見を聞いてみたり、先輩の話をきいてみたり、自分にとっての地域やチャレンジの方法を考えてみましょう!

対象/地域で何か始めたい女性  
定員/20名(先着順)  
講師/リー・ヤマネ・清実(パーソナル・アシスタント・ギャラリー・LEE'S代表)  
藤田 ツキト(株式会社シタキノコ代表取締役)  
締切日/一時保育・手話通訳9月27日(日)  
備考/受講動機をお書きください

**クレオ大阪 南** 日時 10月16日、30日、11月13日 金曜日 13:30～16:30 全3回 14:00～16:00 (11月13日のみ)

**<再就職女性応援セミナー>福祉系のお仕事力/積極的傾聴 ~しんどい人の心と身体に寄り添う聴き方~**

積極的傾聴とは、相手の話を注意深く真剣に聞いていることを、言葉と態度で積極的に表すことによって、相手が話しやすい状況を作り出す、傾聴のスキルです。再就職の第一歩として、コミュニケーション力アップをめざして、福祉系のお仕事力身につけませんか。最終回はお仕事説明会を実施します。

対象/福祉系の仕事に就職を希望する女性  
定員/25名(先着順)  
講師/花崎 大輔(社会福祉法人永寿特別養護老人ホーム地域担当生活相談員)  
大阪市しごと情報ひろば職員  
締切日/一時保育10月6日(火)

**クレオ大阪 西** 日時 11月21日 土曜日 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00

**職場のいきいきコミュニケーション ~「話し上手」は「聴き上手」~**

仕事中に「言った」「言わない」でイヤな思いをすることはありませんか? 職場でのコミュニケーションで悩まないために「聴くこと」を学び、自分では気づかない接し方の「クセ」を見直してコミュニケーション力を磨きませんか。

①「聞く」だけでなく「聴く」なんです  
②言葉に頼らない、キラッと輝くコミュニケーション術

対象/女性 定員/各回とも30名(先着順) (1歳~就学前)  
講師/①越川 恭子(大阪市男女いきいき財団職員・キャリアコンサルタント)  
②横田 由美(元CA・マナー講師・キャリアコンサルタント)  
締切日/一時保育11月6日(金)  
備考/申込の際は、ご希望の回をお知らせください

## 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 子育て館 大阪** 日時 10月3日 土曜日 14:00～16:00

**女性のための健康セミナー ~足を見直して、健康美人~**

第2の心臓ともいわれる足。外反母趾、むくみなどのトラブルを抱えている方も多いのではないでしょうか。これらは足の動きや状態を知ることで改善されることも…。血流を改善するためのお話とスタイルUPする姿勢、ウォーキングなども行います。足を見直し、美脚、美脚で印象アップの健康美人をめざしましょう。

対象/女性  
定員/20名(先着順)  
講師/上田 恵子(スタジオアリュール主宰・足育スタイリスト)  
締切日/一時保育9月23日(水祝)

**クレオ大阪 東** 日時 ①9月30日(水) 10:30～12:00 ②10月7日(水) 10:30～12:30 全2回

**女性のための防災教室 ~考える&食べる編~**

もしも昼間に災害が起こったら? 地域にいるのは女性たち。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。

対象/女性 定員/20名(先着順)  
講師/①大阪市男女いきいき財団職員  
②大阪ガスクッキングスクール講師  
締切日/一時保育9月20日(日)  
備考/材料費500円(10月7日にお持ちください)  
受講動機をお書きください

**クレオ大阪 西** 日時 11月7日 土曜日 ①13:00～15:00 ②15:15～17:15

**ママが働くと家計はどうなる?**

「子どもの将来に備えたい」と仕事を考えている方、どうやって教育費を捻出しようかと悩んでいる方へ。働く前に知っておきたいお金のこと、支出をチェックして貯める家計のコツなどをワーキングママとしても奮闘中の講師から学びませんか。

①仕事とお金(税金、保険のしくみ)  
②子育て中の貯め方・使い方

対象/女性・カップル 定員/各回とも40名(先着順)  
講師/加藤 葉子(ファイナンシャルプランナー・マイライフ・FP代表)  
締切日/一時保育・手話通訳10月23日(金)  
備考/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  
11か月以下のお子さんは一時保育はありませんので、一緒にセミナーにお入りください

**クレオ大阪 東** 日時 10月9日～30日 毎週金曜日 10:00～12:00 全4回

**今からできる再就職のコツ!**

「子どもの手も離れたし…」 「周りもはたらき始めているし…」 ワタシも働いてみようかなと思ったけれど、何から始めればいいのかしら? 必要書類って? パソコンのスキルってどれくらい必要? 面接って何きかれるの? 再就職のコツを知って、今からでも遅くない! ワタシらしいはたらき方を見つけましょう!

対象/就労に向けて一歩ふみ出したい女性  
定員/20名(先着順)  
講師/戎 多麻枝(キャリアコンサルタント)  
松岡 ゆかり(ファイナンシャルプランナー)  
締切日/一時保育9月29日(火)

**クレオ大阪 南** 日時 10月23日 金曜日 14:00～16:00

**素敵エイジング③ ~リンパマッサージで免疫力アップ!~**

リンパ浮腫は、病気の治療に伴うリンパ節の外科的切除などにより起こります。リンパの流れを活発にすることで、症状を軽減し、免疫力を向上させることができます。いつまでもいきいきと活動していくために、リンパドレナージュのセルフケアを学びませんか。

対象/どなたでも  
定員/30名(先着順)  
講師/山口 京子  
(大阪市立総合医療センター 副院長・リンパ浮腫療法士)  
締切日/一時保育10月12日(月祝)

**クレオ 子育て館 大阪** 日時 10月24日 土曜日 10:30～13:30

**50歳からの男性料理入門セミナー**

初心者でも簡単においしくできる料理を学びましょう。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/50歳以上の男性  
定員/10名  
講師/男の料理塾セミナー修了生グループ  
締切日/10月14日(水) 多数抽選  
備考/材料費800円

**クレオ大阪 東** 日時 ①8月29日(土) 18:00～20:00 ②9月19日(土) 18:00～20:00 ③10月17日(土) 18:00～20:00

**熟男のための初めての料理教室**

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もつみなさまに、土鍋ひとつ、調味料ひとつで簡単にできる美味しい料理を紹介します。自分の分は自分で作って、自分でお片付けもします。自分で作って食べるって楽しい!!

対象/料理をしたことがない50歳以上の男性  
定員/10名(先着順)  
講師/チーム熟男メンバー  
備考/材料費500円  
申込開始日/①7月29日(水) ②8月19日(水) ③9月16日(水)

**クレオ大阪 南** 日時 9月17日 木曜日 14:00～16:00

**ちょっとトクする日経新聞の読み方 ~シニアにやさしい経済入門~**

もっと気軽に、楽しくお金のことを学びませんか。はじめての方にも分かりやすく経済新聞の読み方を解説します。経済情報に対する感度を磨き、経済ニュースを楽しんで読めるようになりましょう。今回は、中高年向けのテーマを取り上げます。

対象/どなたでも  
定員/60名(先着順)  
講師/日本経済新聞社 販売局 社員  
締切日/一時保育・手話通訳9月6日(日)

**クレオ大阪 西** 日時 ①10月3日 ②10月10日 各土曜日 14:00～16:00 全2回

**女性のための相続セミナー ~遺す方も遺される方もいまから準備~**

「親も私も元気だし相続なんて縁起でもない」「うちに財産なんてないから関係ないわ」と女性は相続に関心が薄い。でも突然の相続トラブルに人生が一転…そうならないように、相続に関して学んでみませんか。

①「持っていない」で終わらせない相続財産  
②「争族」にはなりたくない! 揉めない、争わない相続

対象/女性 定員/各回とも40名(先着順) (1歳~就学前)  
講師/松井 圭子(弁護士)  
締切日/一時保育・手話通訳9月18日(金)  
備考/申込の際は、ご希望の回をお知らせください  
①と②で一部事例が重なる場合があります

**クレオ大阪 東** 日時 ①8月29日(土) 10:00～13:00 ②9月19日(土) 10:00～13:00 ③10月17日(土) 10:00～13:00

**熟男のためのクッキング・ラボ**

土鍋…という鍋料理?! もっと、意外な料理を作ってみませんか。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するクッキング・ラボは、さながら実験室のようです。土鍋を使った新しいレシピ開発に取り組んでみませんか。

対象/土鍋で新たなレシピ開発と仲間づくりに興味のある50歳以上の男性  
定員/10名(先着順)  
講師/チーム熟男メンバー  
備考/材料費500円 作れる料理をお知らせください  
申込開始日/①7月29日(水) ②8月19日(水) ③9月16日(水)

**クレオ 子育て館 大阪** 日時 9月5日 土曜日 14:00～16:00

**ニュースを読む**

仕事や暮らしに関する新聞記事を、長年、新聞社で記者を務めたジャーナリストが、男女共同参画の視点からわかりやすく解説します。溢れる情報の中から、必要な情報、正しい情報を読み取る力、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/30名(先着順)  
講師/細見 三英子(ジャーナリスト)  
締切日/一時保育・手話通訳8月26日(水)

**クレオ大阪 西** 日時 ①10月17日 ②10月24日 各土曜日 14:00～16:00

**「介護」で「仕事」をあきらめたくない! 両立をめざす準備講座**

介護はある日、突然始まります。介護についての基本的な知識を今のうちにおさえておきませんか。また、仕事と両立していくために職場のコミュニケーションも学びましょう。

①介護について知っておきたいこと  
②「相談上手」「お願い上手」は両立への第一歩

対象/どなたでも  
定員/各回とも40名(先着順)  
講師/①山下 智子・瀧山 恵美子(此花区社会福祉協議会) (1歳~就学前)  
②内橋 康彦(介護職キャリア・ワークライフバランスコンサルタント)  
締切日/一時保育10月2日(金)  
備考/申込の際は、ご希望の回をお知らせください

**クレオ大阪 西** 日時 10月31日 土曜日 14:00～16:00

**ミドルエイジからのポチポチ準備セミナー ~老後、介護をとりまくおカネの話~**

少子・高齢化、増税、年金制度問題、自己負担増…。現在の日本は不安をかきたてられる要素がたくさん。特に40代~50代の方には老後・介護を考えると気がかりだと思います。この機会に「老後資金」について考えてみませんか。必要な老後資金とその準備についてファイナンシャルプランナーが分かりやすくお伝えします。

対象/どなたでも 定員/40名(先着順)  
講師/中野 敦成(ファイナンシャルプランナー・IBプランニング代表)  
締切日/一時保育・手話通訳10月16日(金)