

### 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 東** 日 2月3日、10日 水曜日  
時 19:00～21:00 全2回

#### 働き女子応援セミナー

～「このまま働き続けていいのかな？」と悩んでいるあなたへ～

「このままこの場所で働き続けていいのかな」「もっといい職場があるんじゃないのかな」「私に合った仕事は他にないのかな」3年先5年先10年先の自分自身がイメージできなくて、転職や転職を考えているあなた！ ライフプランを考えてみましょう！！

対象/このまま働き続けていいのか悩んでいる女性  
定員/20名(先着順)  
講師/西村 美紀代(西村美紀代社会保険労務士事務所 代表)

**クレオ大阪 子育て館** 日 2月25日、3月3日 木曜日  
時 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④

～からだのセルフメンテナンス～

仕事やプライベートが忙しいあまり、ちょっとした体の不調を見逃していることはありませんか。体調について不安を感じたときに見逃さないポイントを学び、これからも元気に働き続けられる身体づくりに努めましょう。

①見過ごしていませんか？身体の不調～見過ごすと危険なサイン～  
②ヨガでリラックス～呼吸法を身につけよう～

対象/働く女性 定員/30名(先着順)  
講師/北田 衣代(きただ女性クリニック院長・医師)  
YUKIE(ヨガインストラクター)  
備考/受講動機をお書きください

**クレオ大阪 東** 日 2月28日 日曜日  
時 10:00～12:00 13:00～16:00

#### 働く女性の「私を磨く」ビジネスセンス塾

～ブレないビジネススタイルの磨き方～

会社や起業、ボランティアなど、さまざまな場やカタチで活躍する女性を対象に、ビジネス社会で活躍するためのビジネスセンスを学びます。昼食時は参加者同士の交流会をします。(昼食をご持参ください)

対象/リーダーの役割を担っている、または起業をめざす女性  
定員/20名(多数抽選)  
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)  
締切/2月18日(木)  
備考/受講動機をお書きください

**クレオ大阪 中央** 日 3月9日 水曜日  
時 19:00～20:30

#### お仕事女子の放課後サロン【番外編】

～健康美をつかむ！東洋医学プチ入門～

定例イベント「放課後サロン」の人気の話題からテーマをピックアップして、実践的に学ぶ番外編！今回は働く女子の重要テーマ【健康】について、東洋医学的な観点から、セルフケアできるツボやマッサージを紹介します。楽しみながら自分メンテナンス、してみましょう♪

対象/20～30歳代の働く女性  
定員/25名(先着順)  
講師/富田 涼子(ゆりの会主宰 ゆとみ治療院長)  
備考/受講動機をお書きください

**クレオ大阪 子育て館** 日 2月10日、17日 水曜日  
時 10:30～12:30 全2回

#### 地域でなにかをはじめよう！

～地域でのチャレンジ&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いる方、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。それぞれの思いや意見、先輩の話をきいて、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！

第1回：おとなの井戸端会議～あなたにとっての「地域」・「ネットワーク」って？  
第2回：地域で活動をはじめた先輩に聞いてみよう

対象/地域で何かをはじめたい女性 (3か月～小学校3年生・無料)  
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)  
【ゲストスピーカー】木下 真弓(一社)関西まちづくり協議会副代表理事  
締切/一時保育1月31日(日)

**クレオ大阪 西** 日 ①2月26日 ②3月4日 金曜日  
時 10:00～12:00

#### 仕事探しのモチベーション&コミュニケーションUPセミナー

①アピールポイントを再確認し、自己PRに向けて「経験の棚卸」をしてみましょう。  
②コミュニケーションスタイルを見直して、面接時の話し方を練習しましょう。よく聞かれる質問への答え方もお伝えします。

対象/女性 (6か月～就学前・無料)  
定員/各回20名(先着順)  
講師/大阪市しごと情報ひろばマザーズ スタッフ  
締切/一時保育(先着6名)2月19日(金)  
備考/申込の際は、ご希望の回をお知らせください  
このセミナーの一時保育はマザーズの保育士が担当します

**クレオ大阪 西** 日 ①3月4日 ②3月11日 金曜日  
時 14:00～16:00 全2回

#### いくつになっても魅力は消えない！わたしをもっと好きになる

①メイクで自分らしさUP ↑～前向きとは「キレイになりたい気持ち」～  
②なりたいたい私の第一歩！ちょこっと心理テスト～エゴグラム～

対象/2回とも受講可能な女性 (1歳～就学前)  
定員/20名(多数抽選)  
講師/①渡瀬 美和(みわちん)(輝華STYLE主宰・心屋リセットカウンセラー・JPMパーソナルメイクアドバイザー)  
②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)  
締切/2月19日(金)  
備考/受講動機をお書きください  
①では、手持ちのスキンケア、メイク道具などをご持参ください

**クレオ大阪 中央** 日 3月12日 土曜日  
時 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③15:00～17:00 全3回

#### 女性のための転職サポートセミナー

～転職でつかむ幸せキャリア～

転職には不安と期待が混在します。転職でしなやかにキャリアをつないでいくためには、情報収集、入念な事前準備と、自分自身の仕事観の明確化が大切なポイントです。自分が望む仕事・働き方を手に入れて、幸せなキャリアをつかみましょう！

対象/転職を考えている30～40歳代の女性 (1歳～就学前)  
定員/30名(先着順)  
講師/木村 典子(キャリアコンサルタント)  
締切/一時保育2月23日(火)  
備考/受講動機をお書きください

## 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 2月18日、25日、3月3日 木曜日  
時 18:30～20:30 全3回

#### 女性を守る法律基礎講座

～知る知らないで人生が変わる!～

女性の人生の「転機」や「危機」に関わる法律をきちんと知っていますか？労働トラブルや離婚、もしもストーカーやDVの被害にあったら…。知らない「不安」を、生きぬく「知恵」に変えるために、女性を守ってくれる法律をわかりやすく学びましょう。

対象/女性または関心のある方 (1歳～就学前)  
定員/30名(先着順)  
講師/高坂 明奈(女性共同法律事務所 弁護士)  
締切/手話通訳2月7日(日)  
備考/受講動機をお書きください

**クレオ大阪 西** 日 3月5日 土曜日  
時 14:00～16:00

#### ちょっと得する日経の読み方 働く女性の経済新聞入門

～情報収集力&経済センスアップ～

最新記事を例に、無理なく・分かりやすく読むコツ。女性の活躍に注目が集まる今こそ、半歩先の社会動向を予測する「情報収集力」と「経済センス」をこの機会に身につけましょう。男性のご参加も歓迎します。

対象/どなたでも (1歳～就学前)  
定員/100名(先着順)  
講師/日本経済新聞社大阪本社販売局 社員  
締切/一時保育(先着6名)・手話通訳2月24日(水)

## 防災

事前の準備から、実際に起きた時、復興まで、災害への取組みは性別や年齢によらず、あらゆる人が関わることが重要です。男女共同参画の視点から誰にとっても安全・安心な防災力を高めましょう。

**クレオ大阪 西** 日 3月9日 水曜日  
時 ①10:30～12:30(調理実習) ②13:00～14:30(講義) 全2回

#### 女性のための防災教室

～考える&食べる編～

手に入りやすい食材と少ない燃料で作れる「防災料理」の調理実習と災害時に女性が抱えやすい困難と防災の視点を持つことの必要性などについてお話します。女性同士ならご家族、お友達同士の参加もしていただけます。

対象/女性 (1歳～就学前)  
定員/20名(先着順)  
講師/①大阪ガスクッキングスクール講師  
②西村 通代(大阪市男女いきいき財団職員・防災士)  
締切/一時保育(先着6名)2月26日(金)  
備考/材料費1人500円

## 男性

男性限定のおすすめセミナーです。お気軽にお申し込みください。

**クレオ大阪 東** 日 ①2月20日 ②3月12日 土曜日  
時 10:00～13:00

#### 熟男のためのクッキング・ラボ

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仲間づくりに興味のある50歳代以上の男性 (1歳～就学前)  
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/①1月16日(土) ②2月20日(土)

**クレオ大阪 南** 日 2月25日 木曜日  
時 14:00～16:00

#### 50代からの暮らし安心塾④

もしも私が認知症になったら～はじめて学ぶ成年後見制度～

もしも認知症になったら、家族はどうなるんだろう？ どんなサービスが、いくらぐらいでつけられるんだろう？ 知らないでいると不安ですが、知ることによって少し安心できます。成年後見制度に関心のある方にも、オススメです。

対象/テーマに関心のある方 (1歳～就学前)  
定員/30名(先着順)  
講師/佐井 恵子(司法書士)

**クレオ大阪 子育て館** 日 3月5日 土曜日  
時 14:00～16:00

#### ニュースを読む

仕事や暮らしに関する記事を、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を身につけましょう。今回は、女性活躍促進など、平成27年度下半期のニュースを中心にお話いただきます。

対象/どなたでも (3か月～小学校3年生・無料)  
定員/30名(先着順)  
講師/細見 三英子(ジャーナリスト)  
締切/一時保育2月24日(水)

**クレオ大阪 西** 日 3月12日 土曜日  
時 ①10:30～12:30 ②13:00～15:00 全2回

#### お父さん、おじいちゃんと「防災」を学ぼう

～調理実習&避難持ち出し袋を考える～

①お父さん、おじいちゃんと「災害時のごはん」を作ろう  
②お父さん、おじいちゃんと「ひなんもち出しぶくろ」を考えよう

対象/小学生以上の子どもとお父さん、またはおじいちゃん (1歳～就学前)  
定員/12組(先着順)  
講師/①西川 侑里子(一般社団法人健康栄養支援センター 災害対策栄養部 部長・管理栄養士)  
②坂本 真理(プラス防災 代表)  
締切/一時保育(先着6名)2月26日(金)  
備考/調理実習材料費:親子(祖父母)2人1組で700円、子ども1人増えるごとに300円プラス

**クレオ大阪 東** 日 ①2月20日 ②3月12日 土曜日  
時 18:00～20:00

#### 熟男のためのはじめての料理教室

「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 (1歳～就学前)  
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/①1月16日(土) ②2月20日(土)