

男女共同参画週間企画(6/23~29)

男女共同参画社会の実現に向けて理解を深めていただくセミナーを実施します。

**フレオ大阪中央** 6月23日(土) 11:00~12:00

**パパだいスキップ!**  
~絵本読み聞かせライブ2018~

子どもをおひざにのせて、お話を聞いたり手遊びしたり、丸くなったお馬になったり、身体を使いながら歌でも遊びます。普段忙しいパパも子どもと一緒に参加できるチャンスですよ!

**対象** 就学前の子どもと男性保護者(ママの付き添いもOK) **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** 参加者全員の名前と受講動機をお書きください

**フレオ大阪中央** 6月23日(土) 14:00~16:00

**シンポジウム SDGs達成に向けたパートナーシップについて**

国連が掲げるSDGs(持続可能な開発目標)の全ての分野で、女性は非常に重要な役割を担っています。2019年G20大阪サミットに向けて、SDGs達成のための国際社会の最新状況と企業の取組について学びましょう。

**対象** SDGsに関心のある個人、企業、行政、NPO関係の方 **定員** 50名(先着順)

**講師** 石川 雅恵(国連ウィメン日本事務所長)ほか **締切日** 手話通訳 6月13日

**備考** 共催:国連ウィメン日本協会大阪

子育て自分育て

子育てを通して、子どもも、親も、地域の人も成長します。安心して子育てできる環境づくりにあなたも参画しませんか。

**フレオ大阪南** 6月2日(土) 14:00~16:00

**発達障がいのある子どもの子育て【思春期編】**  
~みんな違って、みんないい~

頑張ってもなぜかうまくいかない。周囲に理解されにくい。同じ失敗を繰り返してしまう。そんな思春期の子どもに寄り添うために、よりよい行動に結び付ける支援のあり方についてお聞きします。

**対象** テーマに関心のある方 **定員** 200名(先着順)

**講師** 西原 弘(和歌山信愛女子短期大学 保育科 准教授)  
弦川 紀子(特定非営利活動法人クララ 副代表)

**備考** ・共催:大阪市平野区社会福祉協議会  
・後援:大阪市教育委員会、平野区役所 **締切日** 一時保育・手話通訳 5月23日

**フレオ大阪子育て館** 6月7日(木)・8月2日(木) 14:30~15:30 偶数月1回

**外国語絵本読み聞かせ「アイアイ」**

いろいろなお話を外国語(英語・中国語・韓国語)でお楽しみください。前半はみんなで絵本や手遊びを楽しみ、後半は好きな絵本を読んでもらったり、親子でお楽しみください。

**対象** 子どもと保護者 **定員** 30名(申込不要・当日先着順)

**講師** 大阪国際交流センター登録ボランティア

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。仕事や地域活動にお役立てください。

**フレオ大阪東** 6月16日(土)・23日(土)・30日(土) 10:00~12:00 全3回

**女性のためのはじめて起業塾**

目標に向かって起業する、そして継続させる。そのためには目標を具体化させ、しっかりとしたビジョンを持つことが大切です。先輩起業家とともに、ワークを交えて考えてみましょう。最終日終了後は交流会を実施します。

**対象** 起業を考えている女性、または起業して間もない女性(全3回参加可能な方) **定員** 20名(締切後抽選)

**講師** 増田 正子(司法書士) **締切日** 6月6日

**備考** ・受講動機をお書きください  
・交流会参加費:500円(軽食代)

**フレオ大阪東** ①6月29日(金) ②7月6日(金) ①19:00~21:00 ②19:00~20:30 全2回

**職場でのモヤモヤな私を卒業する!**  
~コミュニケーション力UPですっきり仕事術~

自信を持って、仕事上で自分の想いや意見を言える、伝えることができるって素敵ですね!きっと仕事もうまく進むはず。そのコツを学びませんか。

①コミュニケーション上手で仕事力UP!  
②好感度UPのボイストレーニング

**対象** 働く女性 **定員** 20名(先着順)

**講師** ①横山 由紀子(会長の泉事務局長 コミュニケーション・サポーター)  
②朝野 典子(日本音楽療法学会認定 音楽療法士)

**備考** 受講動機をお書きください

**フレオ大阪東** 6月19日(火) 10:30~12:00

**子どもの感染症予防セミナー(幼児編)**

暑い日が続くことと睡眠不足や食欲不振で体力が落ちます。特に子どもは感染症に対する抵抗力も十分ではないため、病予防や感染した時の適切な対処法を知ることが重要です。地域で子どもの健康福祉に取り組む講師がわかりやすく解説します。

**対象** 就学前までの子どもを持つ保護者等 **定員** 30名(先着順)

**講師** 城東区保健福祉センター職員 **締切日** 手話通訳 6月9日

**備考** ・受講動機をお書きください  
・親子での参加ができます

**フレオ大阪子育て館** 7月1日(日)・14日(土) 14:00~15:30 全2回

**子どものほめ方、叱り方**

感情的に叱ってしまう、何をほめていいかわからないなど、子どもとの関わり方に悩んでいませんか。自信を持って子育てするためのヒントを学びましょう。

①子どもの気持ちに寄り添う関わり方  
②自己肯定感を高める言葉かけや方法

**対象** 子育て中の保護者 **定員** 30名(締切後抽選)

**講師** 津村 薫(女性ライフサイクル研究所フェリアン副所長) **締切日** 6月21日

**備考** 受講動機をお書きください

**フレオ大阪中央** 7月11日(水) 19:00~20:30

**お仕事女子の放課後サロン@チャレンジカフェ 第48回「仕事に役立つ自分磨き」**

放課後サロンは、お仕事女子が集まって、気になるテーマについて自由に話す交流の場です。「同世代ってどんな風に見える?」「前向きになれる場所が欲しい!」そんな女子同士、気軽にしゃべりしてみませんか?

**対象** 20~30代の働く女性 **定員** 25名(先着順)

**ファシリテーター** 大阪市男女いきいき財団職員、放課後サポーターズ

**備考** ・受講動機をお書きください  
・参加費:500円(ワンドリンク・おやつ代)

**フレオ大阪子育て館** 7月11日(水) 18:30~20:30

**お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ① 印象力アップをめざそう**

お仕事帰り、気軽に自分自身の今とこれからを考えるセミナー。今回のテーマは「印象力アップ」です。円滑な人間関係の構築にも第一印象は大切です。姿勢や歩き方など、気をつけたいポイントを学びましょう。

**対象** 働いている女性 **定員** 30名(先着順)

**講師** 樋口 美愛(美stage代表)

**備考** 受講動機をお書きください

**フレオ大阪子育て館** 7月6日(金)・13日(金)・20日(金) 10:30~12:00 全3回

**35歳からはじめてママ応援講座**

35歳からの出産は増えてはいるものの、体力の不安や周りのママとのギャップに戸惑うことも少なくありません。しかし今の私だからこそその喜びやメリットもたくさんあります。同じ世代のママ同士で悩みや情報を共有し、あらためて子育ての楽しさを見つめましょう。

**対象** 35歳以上ではじめて出産された(出産する予定の)女性 **定員** 30名(締切後抽選)

**講師** 渡邊 和香(NPO法人女性と子育て支援グループpokkapok代表・助産師)  
横山 由紀子(会長の泉事務局長 コミュニケーション・サポーター)

**備考** 受講動機をお書きください **締切日** 6月26日

**フレオ大阪子育て館** 7月8日(日) 14:00~16:00

**働くママのリラックスタイム&こどもは料理にチャレンジ**

仕事で帰宅が予定より遅くなる時、子どもたちが少しお腹を満たすものを作って食べられたらと思う時ありますよね。そんな時のために、子どもは簡単にできる料理に挑戦!その間ママはヨガでリラックスタイム!最後は作った料理をいっしょにいただきます。

**対象** 働いている母親と小学生の子ども **定員** 18組(締切後抽選)

**講師** 溝口 幸希(料理講師)  
YUKIE(SHCCヨガインストラクター)

**備考** ・受講動機をお書きください  
・材料費:1組800円 **締切日** 6月28日

**フレオ大阪子育て館** 7月21日(土) 13:30~16:30

**人間関係力をアップする エニアグラム入門セミナー**

職場や家庭で、人間関係にうまくいかず悩んでいませんか。エニアグラムを学び、自分自身の考え方や行動のクセや多様な価値観を知ることから、コミュニケーションを円滑にするヒントを得ましょう。

**対象** 働いている方 **定員** 30名(締切後抽選)

**講師** 齋藤 美由紀(VITA NATURAL THERAPY代表・日本エニアグラム学会認定エニアグラムファシリテーター) **締切日** 7月11日

**備考** 受講動機をお書きください



**フレオ大阪子育て館** 7月22日(日) 14:00~16:00

**プレママ・プレパパ応援講座 ~ママもパパも子育てを楽しもう~**

もうすぐ生まれてくる赤ちゃん。生まれたらどんな生活が始まるのか、楽しみの反面不安も少し...という初めての出産を迎えるママ・パパを対象に、出産までに気をつけたいことや心構えなどを学びます。

**対象** 大阪市内在住で初めてママ、パパになる方(受講時に概ね妊娠6~8か月の方) **定員** 40組80名(締切後抽選)

**講師** 大阪府助産師会 助産師 **締切日** 7月12日

**フレオ大阪南** 7月28日(土) 13:00~14:30


**パパカUP塾① 男のカンタン料理レシピコンテスト受賞作品をつくってみよう!**

簡単にできるスピードメニューを、親子で作ってみませんか。夏休み中の定番メニューになるかも。

メニュー①冷蔵庫の残り物でサッとできるミニミニ・ピザ  
②超簡単カオマンガイ ③うま重(特上)

**対象** 小学生と男性保護者 **定員** 15組(先着順)

**講師** 宮本 弥生(大阪城南女子短期大学 現代生活学科 准教授) **締切日** 一時保育 7月18日

**クレオ大阪子育て館** **8月5日～9月16日 毎週日曜日** 各日の時間はお問い合わせください 全6日 

### 子育て支援ボランティア養成講座

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)を養成する講座です。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必要な知識を学びます。

**対象** 大阪市内在住で19歳以上の方、提供会員及び両方会員として登録する意思のある方 **定員** 70名(締切後抽選)

**講師** 大阪市男女いきいき財団職員 ほか **締切日** 7月26日


**一時保育つき読書タイム～本を読む日**

情報・図書コーナーでは、「子育て中にいろんな情報を集めたり、本や雑誌をゆっくり読みたいなあ…」という声にお応えして、本を読む日を月1回実施しています。本を読んでいる間、お子様を保育所で保育ボランティアが預かります。あわただしい子育ての中で、ホッとひと息自分のための時間をもちませんか。申込方法については、開催館にお問い合わせください。

**クレオ大阪中央** 6月27日(水)・7月25日(水) 10:00～12:00 

**クレオ大阪子育て館** 6月20日(水)・7月17日(火) 10:15～12:15 

**クレオ大阪東** 6月28日(木)・7月26日(木) 10:00～12:00 

**クレオ大阪西** **7月14日(土)** ①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回 


### 老後をとりまくおカネの話～おひとりさまの準備・子育て後半家族の準備～

①おひとりさまのおカネの管理～老後へ向けて今からできること～  
②子育て後半家族の老後準備

**対象** どなたでも(2人まで複数申し込み可能) **定員** 各40名(先着順)

**講師** 中野 敦成 (ファイナンシャルプランナー・LBプランニング代表) **締切日** 一時保育(先着6名) 6月30日

**備考** 希望する時間帯①②をお知らせください

**クレオ大阪西** ①**7月25日(水)** ②**7月27日(金)** 13:00～15:00 全2回 

### 「好きなこと」を仕事(カタチ)にしたい女性へ～その夢、話せますか?～


①好きなこと、できることは何ですか?～いまの自分を知る～  
②“可能性”というこれからへ～話してみることから始める～

**対象** 女性 **定員** 20名(先着順)

**講師** 長谷部 敦子 (メンタルオーガナイザー・LagomDesign代表) **締切日** 一時保育(先着6名) 7月11日

**備考** グループ単位でのワーク、トーク(話し合い)が中心です

**地域** 地域で何か役に立つことがしたい方、地域活動をはじめのきっかけや仲間を探している方、どうぞご参加ください。

**クレオ大阪子育て館** **6月2日～16日 毎週土曜日** 13:00～16:15(最終回のみ16:45) 全3日 


### 一時保育ボランティア養成セミナー

クレオ大阪各館で行うセミナー等には子育て中の方も参加しやすいよう、一時保育を実施しています。今回、新たにボランティアとして登録いただく方の募集にあたり、保育に必要な知識を学んでいただくセミナーを開催します。

**対象** 保育ボランティア活動に興味がある方 **定員** 20名(締切後抽選)

**講師** 日本赤十字大阪府支部 ほか **締切日** 5月23日

**備考** 受講動機をお書きください

**クレオ大阪西** **6月30日(土)** ①13:00～15:00 ②15:15～17:15 全2回 

### 日本語ボランティアコミュニケーション&スキルアップセミナー～日本語ボランティアの方へ、興味、関心のある方へ～


①多様な学習者とのコミュニケーション  
②日本語能力検定試験の勉強法など

**対象** 日本語ボランティアの活動をしている方、関心がある方 **定員** 各30名(先着順)

**講師** 里井 有里 (大阪YWCA日本語教師会) **締切日** 一時保育(先着6名) 6月16日

**備考** 希望する時間帯①②をお知らせください

**心と体の健康** 日本の「健康と生存率」は世界第1位(2017年世界ジェンダー・ギャップ報告書)。「健康で長生き」は毎日の規則正しい生活習慣の積み重ねです。


**クレオ大阪南** **7月28日(土)** 13:00～14:30 

### 素敵エイジング① 姿勢が良くなる! 背中ストレッチ

正しい姿勢を保つことで、若々しく見えるだけでなく、内臓機能が改善され、健康になります。このセミナーでは、身体の仕組みと自分の身体の状態を学び、姿勢を改善するストレッチを実践的に習得します。

**対象** どなたでも **定員** 40名(先着順)

**講師** 細谷 紀子(インストラクター) **締切日** 一時保育 7月18日



**クレオ大阪南** **7月29日(日)** 13:30～16:30 

### 暮らし安心塾① 認知症への不安をなくそう!

認知症を正しく理解し、将来の不安を軽減しませんか? 医師から早期発見のポイントを解説いただくとともに、地域の認知症サポーターの活動に参加できる養成講座を実施します。

**対象** テーマに関心のある方 **定員** 30名(先着順)

**講師** 西脇 新一(西脇クリニック院長) 竹端 嘉代(平野区キャラバン・メイト連絡会 会長) **締切日** 一時保育 7月19日

**クレオ大阪南** **7月7日(土)** 14:00～16:00  

### ニュースを読む①不登校と教育を考える～いま子どもに必要な環境づくり～

不登校は子どもの問題でしょうか。困りごとを言いたくても、言葉ににくい状況を持つ子どもたちを、どのようにサポートできるのか。現場から見える、「子どもに必要な環境」について、お話しいただけます。


**対象** テーマに関心のある方 **定員** 200名(先着順)

**講師** 氏岡 真弓(朝日新聞 編集委員) 数内 一真(学校法人角川ドワンゴ学園N高等学校 入学広報部 エリアマネージャー) **締切日** 一時保育・手話通訳 6月27日

**備考** 後援:平野区役所



**暮らし** 男女共同参画の視点から、暮らしに身近なテーマを取り上げました。

**クレオ大阪中央** **5月26日(土)・6月16日(土)・7月14日(土)** 10:00～12:00 全3回 


### “離婚”が心に浮かんだあなたへ 後悔しないための基礎知識～法律・お金・心・体～

「離婚は結婚の3倍の労力がかかる」と言われます。法律や制度の知識はもちろん、心身の負担が大きい出来事乗り切るための体のケアも大切です。各分野の専門家、離婚経験者の講師陣が、ぜひ知ってほしいことをお伝えします。

**対象** 女性 **定員** 40名(先着順)

**講師** 池田 咲子(まこと法律事務所弁護士) 加藤 葉子(まこと法律事務所弁護士) **締切日** 一時保育 5月19日

**備考** ・受講動機をお書きください  
・返信にセミナータイトルは記載しません  
・共催:まこと法律事務所

**クレオ大阪子育て館** **7月7日(土)** 10:30～13:30 

### シニア男性のための 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す。準備から片づけまで一人で作業するので、自宅実践する時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** 概ね50歳以上の男性 **定員** 12名(締切後抽選)

**講師** 男の料理塾セミナー修了生グループ **締切日** 6月27日

**備考** 材料費:800円

## 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○年○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、結果をお知らせするものがあります。各セミナーの詳細でご確認ください。

●クレオ大阪中央・西・南・東の保育料		●クレオ大阪子育て館の保育料	
子どもの年齢	保育料 (子ども1人1回あたり)	子どもの年齢	保育料 (子ども1人1回あたり)
1歳0か月～3歳未満	800円	3か月～小学3年生	無料
3歳0か月～就学前	500円		

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)

## 掲載セミナーの申込方法

- ホームページ** <http://www.creo-osaka.or.jp>  
クレオ大阪ホームページに掲載の各館の「主催講座・セミナー」からお申込みいただけます。
- 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、原則として1名・1セミナーの受付となります。
- 電話・来館** 各セミナーの開催館までお申し込みください。