

男女共同参画セミナー 参加者募集 無料

就労応援

クレオ大阪
南

2月7日(金) 19:00~21:00

はたらくスキルを磨く②
取材に行きたくなるプレスリリースの書き方

もっと知りたい!でも、どうやって発信すればいいの?元毎日放送記者で、ラジオ報道部長なども務めた講師が、人の関心を効果的に集めるプレスリリースの書き方を直接指導します。

- 対象** テーマに関心のある方
定員 30名(申込先着順)
講師 大谷 邦郎(グッドニュース情報発信塾塾長)

クレオ大阪
南2月20日(木)・21日(金)
10:30~12:00 全2回

(1歳~就学前)

はたらくスキルを磨く③
エクセル入門

ITが日常生活と密接に関わるようになりました。このセミナーでは、インターネット検索やワードの機能しか使用したことがないという人を対象に、表計算ソフトの代表格であるエクセルを基礎からレクチャーします。

- 対象** エクセルを初めて学ぶ方
定員 10名(申込先着順)
講師 陽山 雄一郎
 (大阪市しごとと情報ひろばマザーズスタッフ)
締切日 一時保育2月9日

クレオ大阪
南2月20日(木)・21日(金)
13:30~16:30

(1歳~就学前)

はたらくスキルを磨く④
エクセルでデータを「見える化」しよう!

エクセル初心者の方のための、関数とグラフをマスターするためのスキルアップセミナー。2日間で、ポイントを絞って実践的に学びます。

- 対象** エクセル初心者
定員 10名(申込先着順)
講師 藤井 麗子(サテライト・オフィス平野主任)
締切日 一時保育2月9日

クレオ大阪
西2月21日(金) ①13:00~14:30
②14:45~16:15

(1歳~就学前・無料)

求職活動お助けセミナー
「知らない私に出会いませんか?」

- ①少しの工夫で印象アップ~電話対応編~
 ②選択肢決定シートを活用しよう!!

- 対象** 現在求職中の大阪市在住、在勤、在学の女性
定員 40名(申込先着順)
締切日 一時保育2月14日(定員6名)
講師 大阪市しごとと情報ひろばクレオ大阪西・マザーズスタッフ
備考 保育は大阪市しごとと情報ひろばクレオ大阪西・マザーズスタッフが担当します

クレオ大阪
子育て館

3月6日(金) 13:30~15:30



(3か月~小学校3年生・無料)

~あなたらしい充実した毎日を!~
企業説明会&就職面接会

就職活動中の方はもちろん、これから再就職に向けて動こうと考えている方も、この機会にぜひご参加ください。会場で面接を行いますので、履歴書・職務経歴書をご持参ください。

- 対象** 再就職に向けて活動中の方
共催 大阪マザーズハローワーク、ハローワーク梅田、大阪東、大阪西
問合せ ハローワーク梅田 06-6344-8609(41#)

クレオ大阪
東3月11日(水)・12日(木)・13日(金)
10:30~17:00(13日のみ10:00~)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、パソコンの基本知識、ワード・エクセルの基本操作と就労に向けた履歴書や職務経歴書の書き方などを学びます。最終日はキャリア相談もお受けいただけます。

- 対象** 経済的に困難な状況にある女性
定員 12名(締切後抽選) **締切日** 3月1日
講師 古川 永里子((有)E project代表取締役)ほか
協力 (特非)全国女性会館協議会、日本マイクロソフト株式会社、大阪市しごとと情報ひろばクレオ大阪西・マザーズ

子育て自分育て

クレオ大阪
子育て館

2月6日(木) 14:30~15:30 偶数月開催

外国語絵本読み聞かせ「アイアイ」

いろいろな話を外国語(※)で楽しみませんか。前半はみんなで絵本や手遊びを、後半は好きな絵本を読んでもらって、親子でお楽しみいただけます。
 ※英語、中国語、韓国・朝鮮語を予定

- 対象** 子どもと保護者
定員 30名
講師 大阪国際交流センター登録ボランティア
備考 申込不要・当日先着順

クレオ大阪
南

2月11日(火・祝) 13:00~16:00

パパカUP塾③
サッカーパパの子育てコーチング

家庭でも実践できる練習メニューを紹介しながら、子どもの成長をサポートする言葉のかけ方や距離のとり方など、子育てにもサッカー指導にも効くコーチングスキルを伝授します!

- 対象** 4歳~小学生の子どもとその男性保護者
定員 40組(申込先着順)
講師 セレッソ大阪サッカースクールプロフェッショナルコーチ
会場 長居球技場北練習室

子育て自分育て

クレオ大阪
子育て館

①2月22日(出)②2月29日(出)③3月21日(出)
10:30～12:00


(3か月～小学校
3年生・無料)

発達障がいってなんだろう ～行動の気になる子どもの子育て～

子どもたちの特性や抱える困難への理解を深める3回連続講座です。
①気になる行動の考え方～支援の現場では～
②発達障がいから二次障害へ～医療の関わりから～
③家庭でできること～感覚と運動の視点から～

対象 どなたでも **定員** 各回30名(締切後抽選) **締切日** 各回10日前
講師 ①井上 芳子(エルムおおさか所長)
②木下 直俊(兵庫県立ひょうごこころの医療センター部長 児童精神科医)
③有吉 正則(兵庫医科大学リハビリテーション学部講師)
備考 ご希望の回をお申込みください
共催 大阪市発達障がい者支援センターエルムおおさか

クレオ大阪
東

3月11日(水) 10:30～12:00


(1歳～就学前)

ママとベビーのための“癒し”セミナー

出産後のママは、心や体のバランスを崩しがちです。デリケートな産後の身体をエクササイズでセルフケアし、子育てに関する疑問や悩みを共有しましょう。ママ同士、交流の場にも♪

対象 生後3か月から210日までの赤ちゃんと母親
定員 15組(申込先着順) **締切日** 一時保育3月1日
講師 中川 奈津子
(助産師 認定NPO法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター)
備考 ・親子で受講するセミナーです
・受講動機をお書きください

女性活躍促進

クレオ大阪
中央

2月14日(金) 13:00～15:30


(1歳～就学前)

～いろんなジャンルのパパ・ママクリエイターに聞こう！～ 子育てクリエイターのやりくり術

フリーランスであることを最大限に生かして活躍するパパ・ママクリエイターの話聞いて、デザイン分野などクリエイティブな仕事での働き方について知りましょう。

対象 テーマに関心のある方 **定員** 30名(申込先着順)
ゲストスピーカー 清水 友人(グラフィックデザイナー)、南 啓史(建築設計)
石橋 智香(イラストレーター)、飯田 美幸(WEBデザイナー カフェ経営)
共催 大阪デザイン振興プラザ **後援** 大阪市しごと情報ひろば
締切日 一時保育2月4日 **備考** 受講動機をお書きください

クレオ大阪
子育て館

2月21日(金) 10:30～12:00


(未就学児・無料)

保活&就活準備セミナー

子育てと就職を両立する上で知っておきたい情報と就職活動の進め方について、わかりやすく説明します。

対象 再就職を考えている子育て中などの女性
定員 25名(申込先着順) **締切日** 一時保育2月7日
講師 クレオ大阪子育て館子育て相談スタッフ
大阪マザーズハローワーク職員
共催 大阪マザーズハローワーク、
ハローワークプラザ難波女性応援コーナー
会場・申込 大阪マザーズハローワーク
TEL06-7653-1098 大阪市中央区難波2-2-3
御堂筋ランドビル4F(なんば駅直結)

クレオ大阪
東

3月1日(日) 13:00～16:00


(1歳～就学前)

ママはヨガでリフレッシュ！ パパとキッズはハッピーお菓子作り！

ママとパパ、クレオで家族の時間を一緒に楽しみませんか。ママはヨガ、パパは子どもとおやつ作りをして、最後に作ったお菓子を家族みんなで食べます！
お菓子メニュー：うさぎのカップケーキ、
チョコチーズフォンデュ(生クリーム使用)、飲み物

対象 小学生とその両親 **定員** 30名(申込先着順)
締切日 2月20日※材料調達のため
講師 ヨガ：YUKIE(SHCCパーソナルトレーナー)
お菓子作り：雪印メグミルク㈱食育担当栄養士
備考 ・材料費：1組1,000円
(ママとパパ&子ども1人の3人組、または子ども2名の4人組)
・アレルギーのある方は事前にお問い合わせください

クレオ大阪
子育て館

3月22日(日) 14:00～16:00


(1歳～就学前)

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) **締切日** 3月12日
講師 大阪府助産師会 助産師

クレオ大阪
中央

2月19日(水) 18:30～21:00


(1歳～就学前)

～迷い女子集まれ！私たちがスバッと答えます～ 女性社長に学ぶ決断力！

働き方に関わらず、私たちは日々さまざまな「決断」が求められています。経営者として日々「決断」を続けている女性経営者から、実例を交えた話を伺い、決断する上で必要となる心構えを学びましょう。

対象 テーマに関心のある方 **定員** 60名(申込先着順)
講師 門 美智子(エステティックモンルーチェ代表)
真柴 美保(マイデジー/㈱代表取締役)
清谷 真由子(㈱G・M・B代表取締役)
共催 大阪府中小企業家同友会女性部会
後援 大阪市しごと情報ひろば

クレオ大阪
中央

3月4日(水) 19:00～20:30


(1歳～就学前)

お仕事女子の放課後サロン@チャレンジカフェ 第55回「もうすぐ新年度 わたしの目標」

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考えてる?」「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代～30代の働く女性
定員 25名(申込先着順)
講師 大阪市男女いきいき財団職員 放サロサポーターズ
備考 参加費：500円(ワンドリンク・おやつ代)

心と体の健康

クレオ大阪
南

2月8日(土) 10:00～11:30


(1歳～就学前)

素敵エイジング④ ぐっすりヨガと腸活で快眠生活

ヨガはダイエット効果だけではなく、リラックス効果もあります。そして腸が整うことは、良い睡眠の条件です。このセミナーでは、ぐっすり安眠できる腸のツボ押しとストレッチヨガを学びます。

対象 どなたでも
定員 30名(申込先着順) **締切日** 一時保育1月29日
講師 北川 知愛(アンシー'Sストレッチヨガ研究会 認定講師)

クレオ大阪
南

2月29日(土) 13:30～16:30


(1歳～就学前)

暮らし安心塾③ 男のアンガーマネジメント

「怒りのコントロール」が不得意だと、体や心の健康を損ないます。このセミナーでは怒りタイプ診断を用いて、自分でも気づかなかった「怒りの原因」を見つけます。

対象 テーマに関心のある男性
定員 30名(申込先着順)
講師 福成 二三代(産業カウンセラー トレーニングプロフェッショナル)
締切日 一時保育2月19日

人間関係・コミュニケーション

クレオ大阪
子育て館

2月21日(金) 18:30～20:30


(1歳～就学前)

お仕事帰りのハッピーキャリアシリーズ④ 人間力を豊かにするコミュニケーションを学ぼう！

職場や日常生活の中で、「自分の思いを上手に伝えられないモヤモヤ感」を感じていませんか? 自分も相手も大事にするアサーティブコミュニケーションをより実践的に学びましょう。

対象 働いている女性 **定員** 30名(申込先着順)
講師 堀田 美穂(近畿大学総合社会学部心理学専攻教授)
備考 受講動機をお書きください

多文化交流

クレオ大阪
中央

3月12日(木) 18:30～20:30


(1歳～就学前)

日本語教室のこれから ～多文化共生社会に向けて～

2019年4月の改正入管法の施行により、日本に生活する外国人の増加が見込まれています。多文化共生のまちづくりに向けて、日本語教室が果たす役割への期待はますます高まっています。日本語教室のこれからについて、共に学び、交流しましょう。

対象 日本語教室に関わる方、関心のある方
定員 30名(申込先着順)
講師 山野上 隆史(とよなか国際交流協会理事兼事務局長)

クレオ大阪
東

2月18日(火) 10:00～11:30


(1歳～就学前)

コラボ型男女共同参画セミナー ママのためのストレスマネジメント 風船ワークですっきりママに♪

一日中ひとりで育児をするのはストレスが溜まります。風船を使ったワークショップで、ホッと一息、リフレッシュしませんか。ママ同士で交流もできます。一時保育付ですので安心してご参加いただけます。

対象 1歳～就学前の子どもの母親
定員 20名(申込先着順) **締切日** 一時保育2月8日
講師 榛木 裕子(P-PROJECT代表 CBA世界公認バルーンアーティスト)
備考 材料費：300円

クレオ大阪
子育て館

3月8日(日) 14:00～15:30


(3か月～小学校
3年生・無料)

女性のための健康セミナー ～これって更年期? 知っておきたい心と身体の変化～

聞いたことはあるけれど、いざ自分のこととなると、これって更年期のせい?って思うことありませんか。今回は、基本的な症状や治療から生活で気をつけたいことなどをお話いただきます。これから更年期を迎える女性のみなさんにも知ってもらいたい内容です。

対象 テーマに関心のある女性 **定員** 30人(締切後抽選)
講師 加藤 稚佳子(第一東和会病院婦人科部長)
締切日 2月27日
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪
南

3月13日(金) 19:00～21:00


(1歳～就学前)

大人の発達障がいを考える 職場での伝わるコミュニケーション術

発達障がいのある人は、認知特性や注意・集中の偏りから、コミュニケーション全般に苦手意識や困難を抱えています。このセミナーでは、大人の発達障がいをテーマに「伝わるコミュニケーション」を学びます。

対象 テーマに関心のある方
定員 30名(申込先着順)
講師 元村 祐子((一社)UnBalance代表)ほか
備考 受講動機をお書きください

クレオ大阪
子育て館

3月26日(木) 10:30～15:00


(1歳～就学前)

外国にルーツを持つファミリー応援講座 ～いろいろな国のことばで絵本を楽しもう!～

ずらりと並んだ日本の絵本、世界の絵本を自由に読んでいただけます。多言語での読み聞かせも実施しますので、外国から来て子育て中の家族も、親子で母語の絵本を楽しめる機会です。たくさんのご参加をお待ちしています!

対象 どなたでも
講師 NPO法人おおさかこども多文化センター
備考 申込不要

法律

クレオ大阪
子育て館

①3月3日(木) ②3月10日(木)
10:30～12:00 全2回


(3か月～小学校
3年生・無料)

女性のための法律講座 ～「離婚」を迷っているなら～

①「離婚」を迷ったらまっ先にすること
～安定した生活を送るための手続きと法律
②離婚をめぐる「子ども」の問題～親権・養育費・面会交流等

対象 女性
定員 30名(締切後抽選) **締切日** ①2月22日 ②2月29日
講師 一澤 昌子(弁護士)
備考 ・ご希望の回をお申込みください
・受講動機をお書きください

クレオ大阪
西

3月22日(日) ①13:00～15:00
②15:15～17:15


(1歳～小学校
3年生)


手話通訳

離婚!後悔と誤算は少なめに ～知っておきたい法知識～

①離婚の流れと法知識 ②離婚で問題になる「お金」の話

対象 現在、離婚を考えている女性
講師 松井 圭子(弁護士) **定員** 各回30名(申込先着順)
締切日 手話通訳・一時保育(定員6名)3月12日
備考 ご希望するテーマをお申込みいただけます
①②ともに基本的な知識からの説明になるため、一部内容
が重複することがあります。
セミナー当日は、個別の対応はできかねます

防災

クレオ大阪
南

3月14日(土) 14:00～17:00


(1歳～就学前)

わくわく親子塾③ 地下鉄の防災システムを探検しよう!

今日この瞬間にも起きるかもしれない大地震。どんなシ
チュエーションで被災してもサバイバルできるように心構え
と準備をしましょう! 今回はAEDの使い方と心肺蘇生法、地
下鉄の防災システムについて、親子で学びます。

対象 小学生とその保護者
定員 15組30名(申込先着順)
講師 Osaka Metro谷町線平野駅社員
有元 裕雅(クレオ大阪南チーフ 防災士)
会場 Osaka Metro 谷町線平野駅

クレオ大阪
西

3月18日(水) ①10:30～12:30
②13:00～14:30


(1歳～就学前)

防災、減災のポイントは「備え」です ～調理実習&講義～

①決めてはストック(備蓄)! 災害時でも簡単でおいしい料理を
②これからの防災、減災～女性、男性 力を合わせて～

対象 どなたでも **定員** 24名(申込先着順)
講師 ①辻井 侑里子
(管理栄養士(一社)健康栄養支援センター災害対策栄養部部长)
②岡本 裕紀子(防災クリエイティブマネージメント主宰)
締切日 一時保育3月8日(先着6名)
備考 ・材料費:600円 ・2人まで複数申込可能です

料理・クッキング

クレオ大阪
子育て館

2月22日(土) 10:30～13:30


(3か月～小学校
3年生・無料)

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
づけまでひとりで作業するので、自宅で実践する時にも自信が
もてます。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) **締切日** 2月12日
講師 男の料理塾セミナー修了生グループ
備考 材料費:800円

クレオ大阪
子育て館

3月20日(金・祝) 10:30～12:30


(3か月～小学校
3年生・無料)

パパとクッキング「パパと作ろう! 簡単料理」

身近な食材で簡単な料理を作ります。料理初心者のパパも、
得意なパパも、お子さんと一緒にチャレンジしてみませんか?

対象 3歳以上の子供とその父親
講師 溝口 幸希(料理講師) **定員** 各回12組(締切後抽選)
締切日 2月20日
備考 材料費:1組800円

暮らし

クレオ大阪
東

1月31日(金) ①13:30～15:00
②15:00～16:30


手話通訳

人生の後半戦 私らしく楽しく暮らす「モノと心の片付け術」

片付けは選択、決断のトレーニングです。お部屋の片付けは「心
の片付け」になり、生きる力を引き出します。楽しみながらでき
る「片付け術」を一緒に学びましょう。
①ライフステージの変化に合わせて考える「モノの片付け術」
②これからの人生を楽しく生きる「心の片付け術」

対象 どなたでも **定員** 30名(申込先着順)
講師 三谷 直子
(ビジュアル・コミュニケーション代表取締役 整理収納アドバイザー)
締切日 手話通訳1月21日

SDGs(持続可能な開発目標)

クレオ大阪
南

3月7日(土) 13:30～15:00


(1歳～就学前)

SDGsラボ@舞洲工場! 未来型ロボットで環境を学ぼう

現役高校生がAIを駆使して開発したロボットを初公開! 親子
チームでロボットプログラミングも体験できます。舞洲工場
見学もセットでどうぞ!

対象 小学4年生以上の児童とその保護者
定員 親子16組(申込先着順)
講師 追手門学院大手前中・高等学校ロボットサイエンス部
会場 舞洲工場会議室

情報・図書

クレオ大阪
子育て館

3月7日(土) 14:00～16:00


(3か月～小学校
3年生・無料)


手話通訳

ニュースを読む ～令和になって何が変わったか～

令和になってから、政治・経済・暮らしがどのように変わった
でしょうか? 情報を主体的に読み解き活用する力(メディアリ
テラシー)を磨いて、令和の時代のこれからを考えましょう。

対象 どなたでも
定員 30名(締切後抽選)
講師 細見 三英子(ジャーナリスト)

クレオ大阪
西

3月13日(金) 14:00～15:30


(1歳～就学前)

本が苦手でも気にしない! 図書コーナーの本で直観読みブックマーカー

適当、当てずっぽうで選んだ本があなたの迷いに答えてくれ
る!? 本を使った知的な遊び、直観読みブックマーカーをやっ
てみませんか? みんなでワイワイとおしゃべりしながら一期一
会のひとときを楽しみましょう。

対象 どなたでも **定員** 20名(申込先着順)
講師 陸奥 賢(コモンデザイナー NPO法人まちらば代表)
締切日 一時保育3月3日(定員6名)
備考 グループになってお互いに感想や思いを話します

一時保育つき読書タイム～本を読む日

子育て中に必要な情報を集めたり、本や雑誌をゆっくり読みたいなあ…。情報・図書コーナーでは本を読む日を月1回実
施しています。本を読んでいる間、お子様を保育室でお預かりします。申込・問合せは開催館まで。

クレオ大阪中央	2月26日(水)・3月25日(水) 10:00～12:00	一時保育:1歳～就学前
クレオ大阪子育て館	2月18日(火)・3月11日(水) 10:15～12:15	一時保育:3か月～小学校3年生・無料
クレオ大阪東	2月27日(木)・3月26日(木) 10:00～12:00	一時保育:1歳～就学前



情報・図書コーナーの利用案内

- 図書・雑誌・DVDの貸出(図書・雑誌15冊、DVD3本まで2週間)
貸出中の時や他のクレオ大阪にある本は予約し、希望するクレオで受け取ることができます。
クレオ大阪HPから図書やDVDの検索ができます。
<http://www.creo-osaka.or.jp/refe/index.html>



- 情報相談
「探している本がない」「〇〇について調べたい」時は、職員にお気軽にお声がけください。
- 図書カードの発行
貸出、予約には図書カードが必要です。住所が確認できるもの(保険証、免許証、学生証など)を
ご提示いただければ、その場ですぐに図書カードを発行します。



掲載セミナーの申込について

- 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、申込時に子どもの名前(ふりがな)・生年月(西暦〇年〇月生まれ)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、申込時にその旨をお書きください。
- セミナーによって、「申込を先着順で受付ける」、「申込締切後
に抽選し、結果をお知らせする」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		
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歳0か月～就学前	500円	

●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)	
3か月～小学校3年生	無 料	

掲載セミナーの申込方法

ホームページ	ファックス	電話・来館
http://www.creo-osaka.or.jp クレオ大阪ホームページに掲載の各クレオ大阪の 「主催講座・セミナー」からお申込みください。	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、実施す るクレオ大阪にファックスしてください。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。	実施するクレオ大阪にお申し込みください。