



クレオ・ニュース



SPRING 春 子どもも大人も クレオ大阪で 新たなステップしませんか？



大人は



講座でリフレッシュ

講座詳細は
こちらから→



子どもは



大人がクレオ大阪の講座や
セミナーを受講している間
一時保育を利用して
保育ボランティアさんと
一緒にあそんで
新しい刺激にワクワク

・エイジングケア

・ヨガ

・韓国語

・カフェ講座

・バレエ・ストレッチ

・パステル和アート

・ボイストレーニング



一時保育 要事前申込

対象：1歳～就学前

保育料：1, 2歳 800円／3歳以上 500円／1人1回あたり

お申し込みは、ホームページ、電話、FAX、窓口にて。

天王寺子育てスタート応援券が利用できます。(利用期限 R6 12/31)



当館3階・チャレンジカフェ

moment 4月18日(木)



韓国で人気のスイーツやハンドドリップコーヒーをお届けします！
サンドイッチとスープセットのランチも予定です。



アインスユペナー

ほろ苦いコーヒーと
ほんのり甘いクリーム
の相性は抜群！



バナナプディング

とろとしたカスタード
クリームとビスケット、
バナナがとても美味

木・金・土・日
11:00~16:30
営業予定

「チャレンジカフェ」は、「カフェ開業チャレンジ講座」の修了者が期間限定で出店しています。



カフェ開業チャレンジ講座 ＜土曜日＞



「起業したいけれど何から始めればいいのか分からない」というあなた。資金や事業計画の立て方から、カフェオーナーの体験談、コーヒーや紅茶の淹れ方まで…カフェ開業という夢を実現させるために、仲間と共に学びましょう！

日程：5/11～6/15 全6回

⑤第5回(6/6)のみ木曜日 ※予備日：6/22

時間：13:30～16:30

定員：30名 応募者多数の場合は抽選

締切日：4/27(土)

講師：大阪ガスネットワーク(株) 山納 洋さん他、
中小企業診断士など毎回テーマに沿った講師

受講料：17,000円

対象：カフェ開業に関心のある女性



0歳ちゃんの親子で元気にベビーヨガ ＜水曜日＞



スキンシップをとりながら、親子でヨガを楽しみましょう。ママのリフレッシュや交流の場にも！産後の心と身体をケアしながら、保育士でもある先生から子どもの発達も学べます♪

日程：5/8、5/15、6/5 全3回 ※予備日：6/12

時間：10:30～11:30

定員：親子12組 応募者多数の場合は抽選

締切日：4/28(日)

講師：コトモット代表、ヨガインストラクター

池田 有美さん

受講料：3,800円

持ち物：バスタオルまたはヨガマット、フェイスタオル、
動きやすい服装

対象：3か月～11か月の赤ちゃんとも母親



女性のためのこころとからだのエイジングケア講座 ～漢方アロマで体感～ ＜火曜日＞



【梅雨～初夏編】女性特有の様々な不調に対応できる漢方理論を用いて、自分の体質を理解し、自分にぴったりな「漢方アロマ」を体験しながら、その季節に起こりやすいトラブルをテーマに、毎日実践できるセルフケア法について学びます。

日程：6/4、6/18、6/25 全3回 ※予備日：7/2

時間：10:30～12:00

定員：20名 応募者多数の場合は抽選

締切日：5/24(金)

講師：漢方アロマインストラクター、
漢方養生指導士 古久保 美幸さん

受講料：5,000円(資料代込)

持ち物：ティッシュペーパー、ウェットティッシュ

対象：女性



からだに優しいストレッチヨガ ～イスに座って健康づくり～ ＜金曜日＞



運動が苦手な方や、高齢の方でも無理なくできるストレッチヨガ。柔軟性を高め、リラックス効果も期待できます。「運動不足で身体が固くなった」「膝や股関節に不安がある」といった方におススメです！

日程：6/14～7/12 全4回

※休講日：6/28 ※予備日：7/19

時間：13:00～14:00

定員：20名 応募者多数の場合は抽選

締切日：6/4(火)

講師：NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会理事

橘 千鶴さん

受講料：5,500円

持ち物：フェイスタオル(ヨガで使用)、動きやすい服装で

対象：女性



一時保育について 1歳～就学前 (1、2歳 800円/3歳以上 500円 1人1回あたり) 要事前申込み

■申込：ホームページ、電話、FAX、窓口にて。FAXの場合、必要事項を明記。

■必要事項：住所、名前、年齢、電話番号。FAXで申込みの場合は、FAX番号、一時保育(名前と生年月を明記)希望の有無。

■口編集後記口■

お酒の飲めない私は、いつもウーロン茶でしたが、最近はノンアルコールビールを飲むようになりました。アルコール度数がゼロだから酔わなくていいかなって思って飲むけど、全くビールと同じ見た目なので、ほんとうのビールを飲んでるのかと思って、何だか少し酔ってるようなないような…思い込みとは恐ろしい。



発行：大阪市立男女共同参画センター中央館

発行日：令和6年4月2日

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐 5-6-25

TEL 06-6770-7200/FAX 06-6770-7705

ホームページ：<https://www.creo-osaka.or.jp>

開館時間：9:30～21:30

休館日：月曜日(その日が祝休日の場合は開館)

祝休日の翌日(日曜日または休日にあたる場合は開館)

年末年始(12/29～1/3)

《個人情報の取り扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者がクレオ大阪で実施する事業に使用し、「個人情報保護法」に基づき、適正に管理します。