

子どものいない私の暮らし ～しなやかに生きる～

おひとりさまも、パートナーがいる方も。
子どものいない暮らしの中で、自分自身、
なんだかモヤモヤしていませんか。
自分らしく過ごすにはどうしたらよいか。
前半はおしゃべり会、後半は呼吸で自分自身を
整えて、しなやかに豊かに生きる人生の道筋を、
一緒に見つけていきませんか。



会場 クレオ大阪子育て館 (Osaka Metro 堺筋線・谷町線、阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅③号出口から連絡)

対象 子どものいない女性 *年齢、未婚・既婚、子どものいない理由は問いません

定員 20名 (事前申込先着順)

【日時とテーマ・全2回】

回	日程	時間	テーマ	講師
1	令和7年 8月23日 (土)	10:30	おしゃべり会	後藤 秀美さん (円徳院 代表) JADP 認定メンタル心理カウンセラー。主に女性のライフコースに応じたメンタルケア及びグリーフケアに携わる。豊臣秀吉の妻・北政所ねねが、秀吉の死後19年間余生を過ごした京都東山の寺院「円徳院」寺務長。北政所ねねに子どもがいなかったことから、2020年より円徳院住職とともに「子どものいない女性のつながる会」として活動を開始。寺院内やオンラインで、継続的に子どものいない女性同士の交流会を開催している。
2	8月30日 (土)	12:00	呼吸で整える	YUKIEさん (ストレッチ講師) クレオ大阪の講座講師との出会いをきっかけにルーシーダットン(タイ式ヨガ)を本格的に学ぶ。タイに本校があるSHCC認定講師。次第に骨盤のゆがみや身体への影響、腰痛・生理痛・手足の冷えなどへの効果を自ら実感し、身体と心を緩め整える体幹ストレッチ講座の講師としてクレオ大阪子育て館などで幅広く活躍中。

【開催場所・お問合せ】

クレオ大阪子育て館

(大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館)

住所: 〒530-0041 大阪市北区天神橋 6-4-20(7階)

電話: 06-6354-0106 FAX: 06-6354-0277

URL: <https://www.creo-osaka.or.jp/north/>

開館時間: 平日10時～21時 土・日・祝日10時～17時

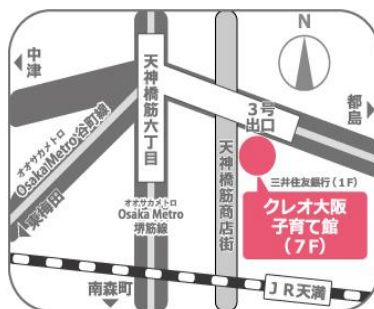
休館日: 年末年始(12/29～1/3)

「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。

主催: 大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

指定管理者: 大阪市男女共同参画推進事業体 (代表者  大阪男女いきいき財団)



【申込方法】

窓口または電話、FAX、
ホームページ (QRコード)
からお申込みください。



クレオ大阪 講座申込システム
(講座名を入力してください)