

2024年  
11月23日  
Saturday

# 秋の一日教室

講座はどれも事前申込先着順です

by プレ「プロ講師」

会議室 10:30-12:00 『舌チェックで家族みんなの健康を守る』

薬膳ラボまんなま 三上典子 鍼灸サロンいぶきケアルーム 名倉綾子

「舌チェック」で現在の体調や自分の体質を知りながら、自分だけの体調管理法を編み出しましょう！  
舌チェックと併せて【気・血・水】チェックシートを使い、からだタイプをチェック。それぞれのからだタイプにおススメの【食材】を薬膳師が、【ツボ】を鍼灸師がお伝えします。お粥の試食や火を使わないお灸のプレゼントもあります。※手鏡と筆記用具をご持参ください。舌に色がつく飲食はお控えください。

定員：10名 体験料：800円 どなたでもご参加いただけます（未成年の場合は保護者同伴）

会議室 14:00-15:00 『女性のための 60歳までに知っておきたいお金の知識』

liane plas 三嶋正代（ファイナンシャルプランナー）

ますます物価が高騰し、家計を圧迫していますね。  
収入・支出の流れを知り、家計を適切に管理することは大切です。未来に備えるため資産形成の知識について短時間にまとめてお伝えします。

定員：20名 参加費：無料 対象：テーマに関心のある女性

研修室 10:30-12:00 『女性のための起業応援セミナー ～私らしくはじめる起業のすすめ～』

飯田美幸（親子カフェ Laugh Rough Lauth 代表）

すでに起業され、ご活躍されている講師から、自分に合った起業の方法や、夢を叶えて形にしていくためのマインド、必要な準備について学びます。

※この講座は手話通訳が可能です。手話通訳希望の方は11月13日(水)までにお申し出ください。

定員：40名 参加費：無料 対象：テーマに関心のある方

研修室 13:00-14:00 『ヒントが見つかる！仕事と“カイゴ”を両立するコツ！』

エクボラボ 岡田和子（産業ママ 仕事と介護の両立支援サカサカト）

いつ“カイゴ”が始まるかわからない。“カイゴ”リテラシーを高めて、防災のように備えておくことはとても大切です。

『仕事と“カイゴ”を両立して、あなた自身の人生も大切にしよう』  
“カイゴ”する人も、“カイゴ”をうける人も不幸にならない方法を一緒に考えましょう。

定員：40名 参加費：無料 対象：介護をする・うける可能性がある方、テーマに関心のある方

研修室 15:00-16:00 聴き方教室 ～「聴く」は子育ての『魔法の杖』～

母と子の育（ハグ）クラブ主宰 山本佳江子

自分の気持ちを十分に伝えられずにいる子どもとのコミュニケーションをうまくできるために、子どもとの会話に「聴く」方法を取り入れることで、スムーズに流れていく時間があることに気づきます。

気持ちを「受けとめる」聴き方のワークや、頭を空にして黙って聴くワークなどを体験し、「聴くこと」の大切さを学びます。

定員：20名 資料代：50円 対象：子育てに関わる方

和室 15:00-16:00 『セルフモニタリング with 箱庭とカラーボトル』

Ruka Fermata（ルカ・フェルマータ） 山下留花

箱庭セラピーとカラーボトルセラピーを使って、楽しくサクッとセルフモニタリングをします。  
箱庭を使って深層心理を探っていき、心の状態を自分でチェックし、整理整頓します。  
また選ぶカラーから深層心理で理想としている未来像と一緒に探っていきます。

定員：3名 体験料：1,000円 対象：8歳以上（未成年の場合は、保護者同伴）

遊びにきてね♪



# 「プロ講師になろう塾Chance2024」 受講生による一日講座

## 秋の一日教室

by プレ「プロ講師」

11月23日(土) 10:30-16:00

女性起業家の卵さんたちが、自分の想いをお届けします  
ぜひご参加いただき、応援してください

### TIME TABLE

講座はすべて事前申込先着順です

会議室 10:30-12:00 舌チェックで家族みんなの健康を守る  
14:00-15:00 60歳までに知っておきたいお金の知識

研修室 10:30-12:00 男女共同参画セミナー【女性のための起業応援セミナー】  
13:00-14:00 ヒントが見つかる!仕事と“カイゴ”を両立するコツ!  
15:00-16:00 聴き方教室 ~「聴く」は子育ての「魔法の杖」~

和室 15:00-16:00 セルフモニタリング with 箱庭とカラーボトル

当日は、女性クリエイターによるハッピーハンドメイドマルシェ「はぴマルクレオ」同時開催!  
入場無料です。こちらもお楽しみください。

#### ～注意事項～

- ごみはお持ち帰りください。(館内にごみ箱はありません) ●敷地内とその周辺は禁煙です。
- ご来場は公共交通機関をご利用ください。



### クレオ大阪東 (大阪市立男女共同参画センター東部館)

TEL:06-6965-1200 FAX:06-6965-1500 〒536-0014 大阪市城東区鳴野西 2-1-21

休館日: 月曜日および祝休日の翌日(ただし、その日が祝休日の場合は開館) 年末年始

#### ■アクセス

JR 環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅下車、南口から南へ 600m (徒歩約 7 分)

Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車、4 番出口から東へ 700m (徒歩約 9 分)

京阪「京橋」駅下車、中央口から南へ 850m (徒歩約 11 分)

主催: 大阪市立男女共同参画センター東部館 指定管理者: 大阪市男女共同参画推進事業体 (東)

(代表者  大阪男女いきいき財団)