



スキルアップ 子育て×しごと はじめませんか



子育てやしごとに活かせる

参加費: 500円

スキルアップサロン開催!

しごとと子育てのスキルアップを支援します。
当日は、無料の一時保育や、大阪ガスの最新機器を使った簡単料理教室とランチタイムもあり、
交流会も実施します。

講演 (70分)
簡単料理教室 & ランチ交流会 (80分)

開催日時	受付開始日時	タイトル	講師
9月25日(火) 10時20分~12時50分	9月4日(火) 10時00分~	働くママ・パパの子どもは かわいそう!? そんなことはありません!	女性ライフサイクル研究所フェリアン 津村 薫 さん
10月16日(火) 10時20分~12時50分	9月25日(火) 10時00分~	「上手に年齢を重ねている 女性になるために」	女性ライフサイクル研究所フェリアン 津村 薫 さん
11月19日(月) 10時20分~12時50分	10月29日(月) 10時00分~	「男の子を育てているママ・パパへ」 思春期を迎える前に	セラピスト・カウンセラー 都 智華子さん NPO法人プラチナママ代表

会場

ハグミュージアム
4階キッチンスタジオ

対象・定員

子育て中の保護者 48名



【ハグミュージアム】
〒550-0023
大阪府大阪市西区千代崎
3丁目南2番59

(最寄駅)
阪神なんば線「ドーム前」駅
大阪メトロ「ドーム前千代崎」駅
JR「大正」駅

☆開場は10時です。

☆当日は、筆記用具、エプロン、三角巾、
ハンドタオル、料理教室の材料代(500
円)をご持参ください。

歩「ドーム前」駅②番出口より徒歩3分

メールマガジン会員募集!

osaka.entry1@mmag.city.osaka.lg.jp

登録用アドレスに空メールを
送信してください。

※受付開始日をメールマガジンでお知らせしています。

お申込み・お問合せ

電話またはホームページにて、「お名前(ふりがな)、電話番号、年齢、お住まいの区、
手話通訳ご希望の方はその旨を、一時保育ご希望の場合は、お子さまのお名前、年齢」をお知らせください。
※一時保育及び手話通訳については、定員に達した場合や手配の都合で申し込みを締め切る場合があります。
詳細は「親力アップサイト」をご覧ください。

大阪市しごと応援セミナー

<http://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000427345.html>

親力アップサイト

<http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000121316.html>



講座内容は
裏面へ!

大阪市民局 雇用・勤労施策課

06-6208-7355

大阪教育委員会事務局 生涯学習担当

06-6539-3346

大阪市しごと
応援セミナー

☆講座内容&簡単料理教室メニュー☆

9月25日（火）：【講師】津村 薫さん（女性ライフサイクル研究所フェリアン） 「働くママ・パパの子どもはかわいそう!? そんなことはありません!」

「子どもにさみしい思いをさせているのでは…」 「一緒に過ごす時間が少ない…」
働きながら子育てをしているママ・パパは、こんな悩みを持ってしまいがち。働きながら上手に子育てするコツを知って、子育ても仕事も、自分らしく楽しみましょう!

【料理教室メニュー：おだしの国のご馳走を!】

- ・つゆだく出し巻
- ・シャケごはん
- ・菜っ葉のたいたん



10月16日（火）：【講師】津村 薫さん（女性ライフサイクル研究所フェリアン） 「上手に年齢を重ねていける女性になるために」

「もう歳だから」「女性だから」「子どもがいるから」など、いろいろな理由で、自分らしく生きることをあきらめているママ、いませんか。ママが自分の人生をいきいきと生きている姿や、素敵に年齢を重ねていく姿を子どもに見せることだって大切なことです。自分の本当の気持ちや可能性に気づいて、自分を大切にする練習や、上手に年齢を重ねていくヒントなどのお話を聞いてみましょう。

【料理教室メニュー：「これが乾物?!」定食】

- ・まるでお肉?! 高野豆腐の照り焼き
- ・高野豆腐のサクサクサラダ
- ・白ごはん



11月19日（月）：【講師】都 智華子さん（NPO法人プラチナママ代表） 「男の子を育てているママ・パパへ～思春期を迎える前に」

男の子が思春期を迎えるまえまでに、知っておきたいお話

- ・男の子の成長について
- ・自分や相手の身体と心を大切にできる子どもに育てるために
- ・精通のこと、どう伝える?どんな準備をしておいたらいい?

【料理教室メニュー：ナポリタン革命!】

- ・追いケチャナポリタン
- ・グリルdeゆで卵サラダ

