

参加費
無料

子育てしながら
チャレンジ&キャリアデザイン

家族で考える
新しい暮らし方

ママとパパの オンラインカレッジ

最近ますます大人が学び直すことへの関心が高まっています。
「興味はあるけれど、何を学べばいいかわからない」という人もいるのでは？
コロナ禍の今、外出を控えている方にも安心。
自宅にしながら、楽しく学べる内容が盛りだくさんです。

令和2年10月18日～12月19日

『パパ力向上』、『ママのチャレンジ支援』、『家族力向上』をテーマにした
7つのプログラム

Zoom を初めて使う方にも丁寧にサポートします。
お気軽に、気になる”オンライン授業”を受講してみてください！

★パパ力アップ！プログラム★

パパと一緒にベビーキッズピクス
子育てパパのための本音トーク座談会
男のお茶会～ひとり親パパのオンライン交流～

★ママのチャレンジ支援！プログラム★

なにか始めてみたいママのおしゃべりサロン
ママになったら考えよう！～わたしのこれから、家族のこれから～
母子家庭のためのマネープランニング講座

★家族力アップ！プログラム★

ファミリータイムマネジメント～家族の家事分担を考える～

家事と育児の
ワークシェアリング

詳細は中面をご覧ください。

【申込】

- ▶受付はホームページの申込フォームからお申込みください。
メールのみの受付です。お申し込みはコチラから⇒



【注意事項】

- ▶全て Zoom での開催です。
パソコン、スマートフォン、タブレット等でご自宅からご参加ください。
- ▶受講する際のインターネット接続費用や通信費用等は、受講者にて
ご負担ください。
- ▶受講者の端末（パソコン、スマートフォン等）環境やインターネット
通信状況によっては、本講座にご参加いただけない場合や接続が不安定
になる場合がございます。この場合、主催者では一切の責任を負いかね
ますので、あらかじめ受講環境をご確認ください。

【問合せ】 一般財団法人大阪市男女共同参画のまち創生協会（ 大阪市男女いきいき財団）
ママとパパのオンラインカレッジ担当

TEL:06-7656-9040（火～日：9:30～21:30、月曜日（祝日は除く）と11月4日・24日は休み）

財団 HP：http://danjo.osaka.jp

「女性の多様なチャレンジに寄り添う学びと社会参画事業（文部科学省）」とは…

人生100年時代を迎える中で、男女がともに仕事と家庭、地域における活動に参画し、活躍できるような社会の実現を目指すためには、個人の可能性を引き出すための学びが不可欠です。また、働き方や生き方、価値観の多様化に伴い、必要とされる学びのテーマや形態も多様化しています。その中で、多様な年代の女性の社会参画を推進するため、キャリアアップやキャリアチェンジなどにむけた意識醸成や学習プログラムの開発など、女性の多様なチャレンジを総合的に支援するモデルの開発や普及啓発を行う事業です。

主催：一般財団法人大阪市男女共同参画のまち創生協会、大阪市立大学

協力：大阪市、大阪市立男女共同参画センター（クレオ大阪）



パパ力アッププログラム



パパと一緒にベビーキッズピクス

子どもと遊びながらパパの運動にもなる、マッサージやエクササイズを一緒にやってみましょう！
子どものマッサージやエクササイズは、心を通わせるコミュニケーションにつながります。
忙しい生活の中で、ほんの少しの時間ですが、「ベビーキッズピクス」を体験してみませんか？

日時：11月8日(日)・15日(日) ①10:00～10:50 ②11:10～12:00

対象：①生後4か月～10か月の乳児とパパ(各回先着6組)
②生後10か月～1歳4か月の乳幼児とパパ(各回先着6組)

講師：風早いつみさん(日本マタニティピクス協会認定 ベビーピクスインストラクター)

0歳～子育てママを中心にフィットネスインストラクターとして活動中。
東大阪・八尾ベビーピクス。産科でのマタニティヨガ。八尾ママピクス。
東大阪山本キッズパレエ。サウンドハート代表。エンターテイメント“こころ”躍らせるディレクター。



子育てパパのための本音トーク座談会

「お父さんは良いとこどり!」「母親にはかなわへんなぁ…」「もっと一緒にいたい」
「そもそも”父親”ってなんやねん」。
ときには母親をうらやましく感じつつ、仕事に追われる日々。
普段は言葉にしていない子育てについて気軽に語ってみませんか？
ほかのパパの子育てにも触れつつ一緒に”パパごろ”育てませんか？

【日時】

12月12日(土)

10:30～11:30「仕事や家事・子育て。パパのワークライフバランスは？」

13:00～14:00「我が家の子育てあるあるトーク！」

12月19日(土)

13:00～14:00「我が家の子育てあるあるトーク！」

14:30～15:30「なんでもババトーク！～聞いて！うちの子のかわいいところ～」

対象：就学前の子どもがいるパパ 各回先着5名

ファシリテーター：福島充人さん

(臨床心理士、一般社団法人日本男性相談フォーラム代表理事)



0歳と3歳のパパです。
パパの切なさ、楽しさ
一緒に共有しませんか？

男のお茶会～ひとり親パパのオンライン交流～

ひとり親パパ同士って、なかなか出会う機会が少ないですね。
成長に伴い変化していく子どもとの関わり方、仕事と家事の両立など、子育てに役立つ情報交換…。
思春期や反抗期など難しいオトシゴロの子どもへの対応など、きっとヒントが見つかります。
自宅で飲み物を楽しみながら、同じ境遇のパパたちとお話しませんか？

日時：11月1日(日) ①13:00～14:00 ②15:00～16:00

11月8日(日) ③13:00～14:00 ④15:00～16:00

対象：シングルファーザーの方ならどなたでも(各回先着5名)

ファシリテーター：濱田智崇さん

(臨床心理士、京都橘大学健康科学部心理学科准教授)
カウンセリングオフィス天満橋代表。大阪市「男性の悩み相談」相談員。
日本初の男性専用電話相談『男』悩みのホットラインの開設に参加。
2004年『男』悩みのホットライン代表、2019年一般社団法人日本男性相談フォーラム理事。



小学2年生の女の子の
パパです！
私と一緒に話しましょう！



ママのチャレンジ支援プログラム



なにか始めてみたいママのおしゃべりサロン

何か始めてみたいけど、何をしたいのか、何から始めたらいいのだろう??
そんなモヤモヤを話してみても、何か始めるきっかけとなるヒントを見つけませんか？
「食」「ハンドメイド」「健康」「文化・アート」などに興味ある方におすすめです。

アイデアを言葉にすると
いろいろな可能性が
広がりますよ！

日時：10月18日(日) 10:00～12:00

12月6日(日) 13:00～15:00

対象：子育て中のママならどなたでも(各回先着10名)

講師：リー・ヤマネ・清実さん(中小企業診断士、パーソナルアシスタント)



中小企業経営者や起業家、ソーシャルビジネス
の事業者支援のほか、地域活動支援講座の講師
や大阪市女性チャレンジ応援拠点コーディネー
ターも務める。

ママになったら考えよう！～わたしのこれから、家族のこれから～

1年後の私って、何をしている？ 何をしていたい？
家族のライフイベントやお金のことなども含めて、今考えておきたいことや知っておきたいことをじっくり
と学んで、自分がやりたいこと、始めたいことに向けて、一歩踏み出すきっかけにしませんか。

日時：11月8日(日) 13:00～14:30

11月19日(木) 10:30～12:00

対象：子育て中のママならどなたでも(各回先着10名)

講師：小田幸子さん(社会保険労務士、キャリアコンサルタント)



ママでもあり、
一人の女性でもある
「私」が望む生き方を
考えてみませんか？

母子家庭のためのマネープランニング講座

教育費や生活費…。子育てには、お金の悩みは尽きませんよね。子どもの成長に合わせたマネープランを立て、
家計や生活設計を計画的に考えてみましょう。別居、離婚裁判の経験もあり、全国から離婚を考えるママや
シングルマザーの相談を受けるファイナンシャルプランナーが基礎からお教えます！

日時：10月18日(日) 14:00～15:30

11月15日(日) 14:00～15:30

対象：シングルマザーの方ならどなたでも(各回先着10名)

講師：浅井優花さん(ファイナンシャルプランナー、マイライフエフピー認定講師)



家族力アッププログラム



ファミリータイムマネジメント～家族の家事分担を考える～

新型コロナの影響によるテレワークや外出自粛など、家での生活スタイルが変わった人も多いのでは？
子育てや家事の分担に正解があるわけではないけれど、誰かに偏ることなく、みんな笑顔で暮らしたい！
自分の家族にとって最適な家事・育児の分担を考えてみませんか。

日時：12月6日(日) 10:30～12:00

12月12日(土) 14:30～16:00

対象：子育て中の家族、育休中の家族(各回先着10組)

講師：藤本理恵さん(キャリアコンサルタント)

