



にんじんサロンの お知らせ

2023 ~1月にんじんサロンカレンダー~

1日	日	休館日
2日	月	休館日
3日	火	休館日
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	土	
8日	日	休館日
9日	月	休館日
10日	火	
11日	水	
12日	木	絵本の会ぽっかぽか★10:00~12:00 個性分析 ①9:30~②11:00~
13日	金	
14日	土	
15日	日	休館日
16日	月	休館日

17日	火		
18日	水		
19日	木		
20日	金	たんぽぽクラブ★ 10:30~11:30	
21日	土		オカリナキャロット★ 13:30~16:00
22日	日	休館日	
23日	月	休館日	
24日	火		
25日	水	リフレッシュタイム 10:00~12:00	
26日	木	個性分析 ①9:30~②11:00~	輪をひろげる会 13:30~16:00
27日	金	チェアエクササイズ 講座★10:00~11:15	
28日	土		
29日	日	休館日	
30日	月	休館日	
31日	火		



★ B02会議室で活動

チェアエクササイズ体験してみませんか？

1月27日(金)10時から、チェアエクササイズ体験講座を実施します。チェアエクササイズとは、椅子を有効に使った運動です。「立てないから座るのではなく、いつまでも立ち上がってほしい」という観点から、正しい姿勢づくりと併行し、椅子座位の特性を活用し運動を構成しています。人生100年時代、少しでも長く生き活きと健康に過ごしましょう。講師はにんじんサロン登録団体「たんぽぽクラブ」の先生です。体験して、楽しかったら月2回実施していますので、ぜひ、引き続きご参加くださいネ！※申込:1/5(木)9:30~

いずみおおつ男女共同参画交流サロン(にんじんサロン)

〒595-0025 泉大津市旭町22番45号 テクスピア大阪5階
電話 0725-21-6555
開館時間 午前9時30分~午後9時
休館日 日・月曜日及び祝日・年末年始



人が好きです
このまちが好きです
わたしも参加します
にんじんサロン