



にんじんサロンの お知らせ



2023 ～3月にんじんサロンカレンダー～ ★B02会議室で活動

1日	水	60歳からの貯筋づくり ★10:00～11:30	
2日	木		絵本の会ぼっかぽか★ 10:00～12:00
3日	金	たんぼぼクラブ★ 10:30～11:30	
4日	土		
5日	日	肉体改造セミナー ★10:00～11:30	休館日
6日	月	休館日	
7日	火		
8日	水		
9日	木		
10日	金		
11日	土		カルタ作り (和花) 14:00～16:00
12日	日	休館日	
13日	月	休館日	
14日	火		
15日	水		

16日	木		
17日	金	たんぼぼクラブ★ 10:30～11:30	
18日	土		オカリナキャロット★ 13:30～16:00
19日	日	休館日	
20日	月	休館日	
21日	火	休館日	
22日	水		
23日	木	LINEの基礎を学ぼう! 10:00～12:00	輪をひろげる会 13:30～16:00
24日	金	リフレッシュタイム 10:00～12:00	
25日	土		
26日	日	休館日	
27日	月	休館日	
28日	火		映画「ソニータ」上映会 ★13:00～15:00
<p>サンダンス映画祭2016グランプリ&観客賞受賞作！ 強制婚と戦うラッパーの少女。監督をも巻き込み、運命を変えていく姿に世界中が感動したドキュメンタリー</p>			
31日	金		

それぞれが個性をいかし、いきいきと暮らすために、
自分の健康を意識し、管理する。

これも男女共同参画の視点では大切なことです。体を動かすと、ふと自分の体について気づくことがあります。
「筋肉がついた！」「やせたかも？」「疲れにくくなった！」と嬉しい発見であったり、または、「あれ、ここが痛い」「硬い…」
「お肉が邪魔してる」「思ってるより上がらないぞ…」と気になる発見だったり。
運動することにより、幸せホルモンといわれるセロトニンなどが分泌されるそうです。
「楽しかった！」「また運動しようかな」、そう前向きに思える程度の負荷にして、無理せず長～く続けることが大切なのだと思います。【運を動かすと書いて運動】です！きっと、何かが変わるはず！
自分の体をよく知る機会、健康を考える機会の1つとして「肉体改造セミナー」「60歳からの貯筋づくり」はいかがですか？

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