



にんじんサロンの お知らせ



2023 ~4月ににんじんサロンカレンダー~ ★B02会議室で活動

1日	土		
2日	日	休館日	
3日	月	休館日	
4日	火		
5日	水		
6日	木		
7日	金	たんぽぽクラブ★ 10:30~11:30	
8日	土		
9日	日	休館日	
10日	月	休館日	
11日	火	60歳からの筋トレ★ 10:00~11:30	
12日	水		
13日	木	絵本の会ぽっかぽか★ 10:00~12:00	
14日	金		
15日	土		

16日	日	休館日	オカリナキャロット★ 13:30~16:00
17日	月	休館日	
18日	火		
19日	水		
20日	木		
21日	金		
22日	土		
23日	日	休館日	
24日	月	休館日	
25日	火	若返りセミナー★ (59歳以下)10:00~11:30	
26日	水	リフレッシュタイム 10:00~12:00	
27日	木		輪をひろげる会 13:30~16:00
28日	金		
29日	土	休館日	
30日	日	休館日	

あなたの肩書(かたがき)は何ですか?と聞かれたら、どう答えますか?

というのも、自分の肩書を考えるというワークショップがあるそうです。私が見つけたものは、まず最初に「私は、~です」を100個考えるところから始まるもの。挑戦してみたくなったので、一人で考えてみました。「私はにんじんサロンのスタッフです」「私は一児の親です」という自分の現状に始まり、「読書が好きです」など好きなものを並べ、「一人旅をしたい」など夢をあげ……。100個考えるのはなかなか大変でした。自分のことなのに不思議です。でも、久しぶりに自分にじっくり深く向き合う時間でした。

ワークショップでは、書き出したものを3~4つ組み合わせるとのこと。その組み合わせ次第で、いろんな自分を見つけれられるそうです。新年度が始まる4月。自己紹介をする機会もあるかもしれません。自分について、ゆっくり考えてみてはいかがでしょう?

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