



6

2026
June



にんじんサロンのスケジュール

★B02会議室 ◆勤労青少年ホーム ♥サード・プレイス

1日	月	絵本の会 ぽっかぽか♥ (絵本Cafe 13:30~15:30)	
2日	火	♪はっぴ~ウーマン 朗読①10:00~11:30	
3日	水		
4日	木	♪はっぴ~ウーマン 「朗読で学ぶ文学の世界 ~女流作家にみる男女共同参画~」 月に一度の連続講座(全7回)です。発声の基本や 想いを伝える声の出し方、自分らしい表現方法を 学びます。	
5日	金		
6日	土		
7日	日	休館日	
8日	月	休館日	
9日	火		
10日	水		
11日	木	♪はっぴ~ウーマン 10:00~11:30 声のアンチエイジング①	
		絵本の会 ぽっかぽか◆ 10:00~12:00 (おはなし会11:00~11:30)	
		Lien★ 10:00~12:00	
12日	金	思春期ペアレント・トレーニング Lienでは、子どもたちの笑顔が増えるかわり方 を学ぶペアレント・トレーニングを開催。お申し 込みは公式LINE→@lfw7789kを追加してご連絡 ください。	
13日	土		
14日	日	休館日	

15日	月	休館日	
16日	火	♪はっぴ~ウーマン 「声のアンチエイジング講座 ~オトナ女性の声磨き~」 月に一度の連続講座(全7回)です。腹式発声を基 礎に、朗読や声劇、音楽に合わせた発声を行いま す。楽しみながら声を出すことで、呼吸や発声力 を整え、声や喉の老化を防ぎ、いきいきとした 若々しい声を育てていきます。	
17日	水		
18日	木		
19日	金		
20日	土		オカリナキャロット★ 13:30~16:00
21日	日	休館日	
22日	月	休館日	
23日	火		
24日	水	リフレッシュタイム 10:00~12:00	
25日	木		輪をひろげる会 13:30~16:00
26日	金		
27日	土		
28日	日	休館日	
29日	月	休館日	
30日	火		

6月は、雨の多い季節。空がどんよりしている日が続くと、気持ちまで少し重たく感じる場合があります。朝からなんとなく体がだるかったり、やる気が出なかったり。いつもならできることが、うまく進まない日もあるかもしれません。でも、それは決して特別なことではなく、この季節ならではの自然な変化です。そんな日は、無理にいつも通りに過ごそうとしなくても大丈夫。少しだけペースをゆるめて、自分の心や体に合わせて過ごしてみてください。お気に入りの飲み物をゆっくり味わったり、静かな時間をつくって、ほっと一息ついたり。ほんの小さなことで、気持ちがふっと軽くなることもあります。

がんばる日があってもいいし、がんばらない日があってもいい。どちらも大切な、自分の時間です。

雨の音に耳を傾けながら、この季節ならではの穏やかな時間を過ごせますように。



いずみおおつ男女共同参画交流サロン

にんじんサロン

Ninjin Salon

〒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

メール：info@ninjinsalon.org

休館日：日・月曜日 及び 祝日・年末年始



人

が大好きです

このまちが大好きです

わたしも参加します

にんじんサロン