



★B02会議室 ◆勤労青少年ホーム ♥サード・プレイス

1日	水	椅子ヨガ講座 シニアの方や運動が久しぶりの方も安心して参加できる、椅子を使って行うヨガです。体への負担が軽い動きで、無理なく心身をほぐし、リフレッシュしましょう。		16日	木		
2日	木			17日	金	椅子ヨガ講座★ 10:00～11:30	
3日	金	男の料理教室 初心者歓迎・男性向けの基礎から学べるやさしい料理教室です。日常に役立つ料理を楽しく学びます。7月はオムライスを作ります！		18日	土		オカリナキャロット★ 13:30～16:00
4日	土			19日	日	休館日	
5日	日	男の料理教室 10:30～13:00 総合福祉センター 調理室		20日	祝	休館日	
6日	月	絵本の会 ぽっかぽか♥ (絵本Cafe 13:30～15:30)		21日	火	リフレッシュタイム 10:00～12:00	
7日	火	♪はっぴ～ウーマン 朗読②10:00～11:30		22日	水		
8日	水			23日	木		輪をひろげる会 13:30～16:00
9日	木	♪はっぴ～ウーマン 10:00～11:30 声のアンチエイジング②		24日	金		
10日	金			25日	土		
11日	土		Lien★ 13:00～16:00	26日	日	休館日	
12日	日	休館日		27日	月	休館日	
13日	月	【絵本の会 ぽっかぽか】からのお知らせ 毎月第二木曜日、勤労青少年ホームで開催している「おはなし会」ですが、勤労青少年ホームの設備の故障のため、6月・7月・8月はお休みします。設備の修繕が完了しましたら、再開の予定です。楽しみにお待ちくださいね！		28日	火	Lienボクササイズ (Lien会員限定企画) 講師・別所 徹氏 元関西大学体育会ボクシング部主将 98年国体・全日本選手権出場 (社福)ライフサポート協会はびな・みんなのマーケットるびなず 管理者 ◆ボクシングエクササイズのプログラム「音楽に合わせて、楽しく身体を動かす事でバランスを整える」という効果を体験していただく予定です。問い合わせは、公式LINE→@lfw7789kまで。	
14日	火			29日	水		
15日	水			30日	木		
				31日	金		

7月は、一年のちょうど折り返し地点。新しい年が始まってから、あっという間に半年が過ぎたことに驚きます…！年始めに思い描いていたこと、続けられたこともあれば、思うようにいかなかったこともあるかもしれません。でも、「できた・できなかった」を厳しく振り返るのではなく、ここまで過ごしてきた自分を一度見つめてみると、きっとそれぞれに頑張ってきた時間があつたはず。そして7月は、これからの半年をどう過ごしたいかを考えるのにもいいタイミングです。今年の夏、どんな時間を過ごしたいですか？家族との思い出を増やしたい。少し新しいことに挑戦してみたい、それとも、無理をしすぎず心地よく過ごしたい。「こんな夏にしたいな」という小さな気持ちだけでも、これからの日々は少し変わっていきます。暑さが本格的になる季節。慌ただしさの中でも、ときどき立ち止まりながら、自分らしい夏の過ごし方を見つけていけますように。



〒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

メール：info@ninjinsalon.org

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