



★B02会議室 ♥サード・プレイス

1日	土		
2日	日	休館日	
3日	月	絵本の会 ぽっかぽか♥ (絵本Cafe 13:30~15:30)	
4日	火	♪はっぴ〜ウーマン 朗読③10:00~11:30	
5日	水		
6日	木	♪はっぴ〜ウーマン 10:00~11:30 声のアンチエイジング③	
7日	金		
8日	土		オカリナキャロット★ 13:30~16:00
9日	日	休館日	
10日	月	休館日	
11日	祝	休館日	
12日	水	【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」は、設備の故障のため、6月・7月・8月までお休みします。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！	
13日	木		
14日	金		
15日	土		

16日	日	休館日	
17日	月	数秘×アロマ「私のトリセツ講座」 生年月日から導く数秘とアロマの香りを活用し、自分の性質や心の状態に気づく体験型講座です。数秘・アロマが初めての方も気軽に参加いただけます。自分らしい生き方のヒントを見つけてみませんか。	
18日	火		
19日	水		
20日	木	数秘×アロマ「私のトリセツ講座」 10:00~11:30	
21日	金		
22日	土		
23日	日	休館日	
24日	月	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。	
25日	火		
26日	水		
27日	木	Lien★ 10:00~12:00	輪をひろげる会 13:30~16:00
28日	金	リフレッシュタイム 10:00~12:00	
29日	土		
30日	日	休館日	
31日	月	休館日	

8月は厳しい暑さが続き、知らず知らずのうちに体や心に疲れがたまりやすい季節です。暑さによる睡眠不足や冷房との温度差は、自律神経の乱れにつながることもあります。そんな時は、朝食をしっかり食べる、湯船にゆっくり浸かる、十分な睡眠をとるなど、生活リズムを整えることを意識してみてください。また、たんぱく質や夏野菜を取り入れたバランスの良い食事もおすすめです。夏休みで家族と過ごす時間が増えるこの時期。「どこへ行くか」だけでなく、「どんな気持ちで過ごしたいか」を考えてみるのも楽しそうですね。暑い夏だからこそ、心と体をいたわりながら、自分らしい時間を過ごしてみませんか。



〒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