

メンバー ボランティア 募集  
シャドーズ (ミニテニス)



障がいをもつ方々と一緒に、  
みんなで楽しく過ごして下さる方を  
お待ちしております。

**場所:**大村市シーハットアリーナ(体育館)  
**日時:**下記例会日※コートが取れた日。  
**会費:**一か月分300円※コート費、ボール代。  
**持ち物:**体育館シューズ、水分、タオル  
**連絡先:**支援センター ラフラム[TEL 52-0690]  
:大村市ボランティアセンター[TEL 56-8663]

おもむんちゃん「おもむんちゃん」の精  
「(おおもむん)+RUN(元気)走」

3月 春の気配が濃くなり、香りやほろ苦さを楽しむ食材が豊富になる。旬《[青果]

葉茎菜類(葉や茎を食べる) 春キャベツ、新玉ねぎ…サラダ。アスパラガス…ベーコン巻き。たけのこ(茎菜類)…炊き込みご飯。[魚介]初鰹…たたき。桜鯛…美味。あさり…みそ汁。[果物]いちご…甘酸っぱい。》。暦《(14日[土])「ホワイトデー」。(20日[金・祝])「春分の日」…3連休の1日目。(下旬~)「お花見[染井吉野]」。》。



《3月の開花》桜(サクラ)

中国名:桜花[yīnghuā(イン フウア)]  
英名:Cherry blossom(チェリー・ブロッサム)→直訳:さくらんぼの木の花(日本の桜という木で、鑑賞用で実はありません)  
原産地:(ヒマラヤの国)ネパール

《例会日》14:00~16:00

○3月分 …… 4日(水) メインコート、



11日(水) メインコート、

18日(水) メインコート

春キャベツ

○4月分 …… 1日(水) メインコート、

8日(水) メインコート、

22日(水) メインコート

※各自、都合のつく日に参加しています。