

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
 お待ちしています。



バラ(黄色が父の日のイメージカラー)

- 場所:** 大村市シーハットアリーナ(体育館)1・2階
日時: 下記例会日※コートが取れた日。
会費: ^{いっ}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]

6月 [季節] 暑い夏前の初夏は、さっぱりとした味わいの野菜や果物が豊富です。旬の収穫 ≪ [青果] 葉茎菜類(葉や茎を食べる) にんにく。果菜類(実を食べる) きゅうり、トマト…水分が豊富、生食。ピーマン…炒め物で甘み増す。ナス…焼き・煮物・揚げ物。 [まめ類] 枝豆、そらまめ…塩ゆで。 [びわ、さくらんぼ…みずみずしい。 [魚] アジ、イサキ…脂がのる。 ≫。 暦 ≪ (21日[日]:第3日曜日)「父の日」「夏至」 ≫。



《6月の開花》アジサイ
 [hydrangea 【ハイドレインジア】]
 中国名[绣球花 [xiùqiúhuā(シウチイウファ)]、
 見頃: 6月~7月[初夏]。
 [写真]西洋アジサイ
 メモ: 紫や青、ピンクの花が咲き、じめじめした雨の季節に清涼感を与えてくれる。

〈例会日〉14:00~16:00

○6月 …………… 3日(水) ^{メインコート}、
 24日(水) ^{メインコート}



○7月 …………… 1日(水) ^{メインコート}、
 15日(水) ^{メインコート}、
 29日(水) ^{メインコート}

※各自、都合のつく日に参加しています

