



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)1・2階

日時:下記例会日※コートの取れた日。

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 ラブラム[TEL 52-0690]

:大村市ボランティアセンター[TEL 56-8663]

7月夏野菜や果物が最盛期を迎え、みずみずしさと栄養価が高い。旬《[青果]果菜類
(実を食べる)きゅうり、トマト…生食。ピーマン…炒め物。ナス…煮浸し・焼き物。ス
イートコーン[トウモロコシ]…茹でる。まめ類枝豆…塩ゆで。果実的野菜すいか…冷や
して生食。メロン…甘い。| [時期]お中元。》。暦行事《(7日[火])「七夕」。(20日
[月・祝]:7月第3月曜日)「海の日」。(26日[日])「土用の丑の日」。》。



〈例会日〉14:00~16:00

○7月分…… 1日(水) 、



うなぎ
蒲焼

15日(水) 、

29日(水)

○8月分…… 12日(水) 、

19日(水) 、

26日(水)

《7月の開花》 ヒマワリ[向日葵]
英名 Sunflower 【サアンフラアワ】
(太陽の花)。

中国名:向日葵[xiàng rì kuí (シアン
リークウイ)]

原産地:北アメリカ。

大きな黄色い花びらがあって色の濃い
部分は黄金色なのと中心の種が特徴。

※各自、都合のつく日に参加しています。