

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。



すいか

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 ラフラム[TEL 52-0690]

:大村市ボランティアセンター[TEL 56-8663]

8月 夏野菜・果物の色鮮やかさ・みずみずしさ・栄養価の高さが際立つ。旬《[青
果] 果菜類(実を食べる) なす。きゅうり。トマト。ピーマン。スイートコーン[トウ
モロコシ]。[まめ類] 枝豆。[果実的野菜] すいか、メロン。[魚介] (戻り) 鰹…脂が乗
る。タコ…夏の旬。[くだもの] 桃…やわらかく甘い。ぶどう…デラウェアなど小粒種が
旬。いちじく…独特の甘み。》。暦《(11日[火・祝])山の日。》。



なす
-長卵形なす
(店頭で最もよく見
かける品種です)



〈例会日〉14:00~16:00

○8月分……12日(水) メインコート、
19日(水) メインコート、
26日(水) メインコート

○9月分…… 9日(水) メインコート、
16日(水) メインコート、
30日(水) メインコート

※各自、都合のつく日に参加しています。