

となみ野通信

令和7年 11月号

地域活動支援センターとなみ野

〒939-1379 砺波市出町中央13-1

TEL 0763-23-6540 / FAX 0763-23-6541

http://www.tabidachinet.or.jp

となみ野通信はこちらからも
確認できます



日	月	火	水	木	金	土
20日 紅葉狩り 石川県の手取溪谷に行きます。手取川がつくりあげた美しい溪谷で、約8kmにわたって高さ20～30m絶壁が続き、中でも黄門橋や不老橋からの眺めがおすすめです。また32mの高さから流れ落ちる綿ヶ滝も見どころの一つです。昼食後は、小松市埋蔵文化センターを見学します。 昼食代持参 定員8名						1 休み チューリップ マルシェ
2 休み	3 文化の日 	4 	5 10:30～11:45 13:00～14:15 14:15～15:30 カラオケ	6 10:00～11:30 となみ野劇場	7 13:15～14:45 となみ野劇場	8 休み
9 休み	10 9:45～11:00 リズム体操 	11 	12 10:00～11:30 メニュー決め&買い出し	13 10:00～12:00 仲間でクッキング	14 13:30～15:00 Wiiでボウリング	15 休み
16 9:00～16:00 LEOの会 お出かけ(魚津水族館)	17 10:30～11:00 通信発送準備 定員1名	18 休み (第3日曜の振替)	19 10:00～11:30 華道	20 9:30～16:00 紅葉狩り	21 13:30～15:00 軽スポーツ(ペタンク)	22 休み
23 勤労感謝の日 30 休み	24 振替休日 16日は、外出行事で職員不在のため、交流室は使用できません。ご了承ください。	25 11:00～11:45 自力整体教室	26 10:30～11:45 13:00～14:15 14:15～15:30 カラオケ	27 14:15～15:30 打楽器で楽しもう	28 13:30～15:00 軽スポーツ	29 休み

プログラムの参加申し込みは前月の27日からです。問い合わせなどはお気軽に♪



このマークは内履き持参です
スリッパでの参加は不可です

<今月のお知らせ>

- となみ野劇場(6日, 7日)…「インサイド・ヘッド」
- カラオケ(5日, 26日)…3部制 **参加費50円 定員各3名 回数制限なし**
- リズム体操(10日)…**内履、タオル、飲み物持参 定員6名**
- 仲間でクッキング(13日)…「豚汁+」
参加費400円 定員6名 ご飯、お箸、エプロン、三角巾、マスク持参
- Wiiでボウリング(14日)…**定員4名 内履、タオル、飲み物持参**
- 華道(19日)…**参加費600円 定員5名**
- 軽スポーツ(21日)…**ペタンク定員6名 (28日)…卓球**
内履、タオル、飲み物持参

※状況により、開始・終了時間、定員等を変更することがあります。

<作品紹介>

連休に 気分転換 いろいろと

焼き栗の 匂い来るなり 道の駅

一晴
武佐史

<活動報告 10/9(木)ウォーキング+>



夢の平コスモスウォッチングに行きました。天候にも恵まれ、コスモスも満開で癒されました。展望台からの散居村の眺めも最高で～す!

お知らせ

- * 費用のかかるプログラムは、申し込み時に参加費の支払いをお願いしています。
- * プログラム開始30分を過ぎますと原則キャンセルとなります。外出プログラムは、時間になりましたら出発いたします。
- * マスクの着用が必要なプログラムがあります。忘れた方は事務所で購入してください。

【営業日および時間】

月～木曜日、第3日曜日 9:00～17:00
金曜日 9:00～16:00

【電話相談】

営業日の 9:00～17:00 (月曜日のみ 9:00～20:00)

【登録料・利用料】無料

一部のプログラムは実費と2営業日前までの申し込みが必要です。締切以降のキャンセルは費用の負担をお願いする場合があります。また、キャンセル後の再申し込みはお断りしております。

