

# となみ野通信

令和7年 5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
◆山菜摘み(9日)◆ 夢の平スキー場で山菜を摘み、お昼は山菜や根菜を天ぷらにして食べます。自然の恵みに感謝しながら、旬の物を食べて明日からの活力に!! 食べた後は少し体を動かしましょうね。 昼食後菜(必要な方)、山菜を入れる袋持参 参加費400円 定員10名 ※山を歩くので歩きやすい運動靴で来てください。				1 10:00~11:30 メニュー決め&買い出し	2 10:00~12:00 仲間でクッキング ¥	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 ¥	6 振替休日	7 10:00~11:30 軽スポーツ ¥	8 13:00~14:30 14:30~16:00 カラオケ ¥	9 10:15~14:45 山菜摘み ¥	10 休み
11 休み	12 10:00~11:30 Wiiでボウリング ¥	13	14 10:00~12:00 図書館へ行こう	15 10:00~12:00 となみ野劇場	16 13:30~15:00 軽スポーツ(ペタンク) ¥	17 休み
18 13:30~15:30 LEOの会	19 13:30~15:30 となみ野劇場	20 休み (第3日曜の振替)	21 10:00~11:30 華道 ¥	22 10:30~11:00 通信発送準備 定員1名	23 13:00~15:00 軽スポーツ(グラウンドゴルフ) 晴れたら運動靴 雨天時内履きシューズ	24 休み
25 休み	26 9:30~11:30 リズム体操 ¥	27 11:00~11:45 自力整体教室	28	29 14:15~15:30 打楽器で楽しもう	30 13:30~15:00 Wiiでボウリング	31 休み

プログラムの参加申し込みは前月の25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>

- メニュー決め&買い出し(1日)…2日のメニュー決め&買い出し(2日の「仲間でクッキング」参加者のみ) 定員2名
- 仲間でクッキング(2日)…メニュー:チヂミ 参加費400円  
ご飯、お箸、エプロン、三角巾持参 定員6名
- 軽スポーツ(7日)…卓球(16日)…ペタンク 定員6名  
内履きシューズ、タオル、飲み物持参
- (23日)…グラウンドゴルフ 定員10名  
シューズ(上記参照)、タオル、飲み物持参
- カラオケ(8日)…2部制 一人1回 参加費50円 定員各4名
- Wiiでボウリング(12日,30日)…内履きシューズ持参 定員4名 一人1回まで
- となみ野劇場(15日,19日)…「名探偵コナン」(録画)
- 華道(21日)…参加費600円 定員5名
- リズム体操(26日)…内履きシューズ持参 定員6名

※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  
小学生 一人歩くや 春の野を  
一晴  
武佐史

## <活動報告 4/10(木)お花見>



太閤山ランドへお花見に行きました。満開の桜を満喫し、展望台で食べるお弁当は格別でした。



支援センター利用時の感染症対策の変更  
・マスク着用は任意です。(風邪症状その他の理由で着用をお願いすることがあります。)  
・交流室利用時の体温記入がなくなります。  
県内の感染状況により、感染症対策の変更がある場合はお知らせいたします。

## 【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。

