

# となみ野通信

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



令和8年 3月号

日	月	火	水	木	金	土
1 休み	2 10:00~11:30 軽スポーツ(ペタンク) 	3 	4 10:00~11:30 メニュー決め&買い出し	5 10:00~12:00 仲間でクッキング 	6  13:30~15:30 となみ野劇場	7 休み
8 休み	9 10:00~12:00 となみ野劇場	10  13:30~15:00 リズム体操	11 10:45~11:30 13:00~14:15 14:15~15:30 カラオケ	12 10:30~14:00 社会見学	13  13:30~15:00 Wiiでボウリング	14 休み
15 13:30~15:30 LEOの会 次年度役員決め	16  13:30~15:00 軽スポーツ(ペタンク)	17 休み (第3日曜の振替)	18 10:00~11:30 華道	19 10:30~11:00 通信発送準備 定員1名	20 春分の日 春分の日	21 休み
22 休み	23 11:00~11:45 自力整体教室	24 10:00~11:30 軽スポーツ 	25 10:45~11:30 13:00~14:15 14:15~15:30 カラオケ	26  14:15~15:30 打楽器で楽しもう	27  	28 休み
29 休み	30 13:30~15:00 ウォーキング	31 10:00~11:30 Wiiでボウリング 	◆社会見学(12日)◆ 錫(すず)製品でお馴染みの「能作」で工場見学をします。昼食を近くの食堂で食べた後は、ちょっとしたお楽しみがあるかも! 飲食代1000円程度を準備してください。 定員8名		◆ウォーキング◆ (30日) チューリップ公園まで出かけて、春をみつけよう! 定員8名	

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>

- 軽スポーツ(2,16日)…ペタンク定員6名(24日)…卓球  
内履、タオル、飲み物持参
  - 仲間でクッキング(5日)…「ちらしずし」参加費400円 ※ご飯は不要です  
エプロン、三角巾、マスク持参 定員6名
  - となみ野劇場(6,9日)…「アンダーニンジャ」
  - リズム体操(10日)…内履、タオル、飲み物持参 定員6名
  - カラオケ(11,25日)…参加費50円 定員2~3名 回数制限なし
  - Wiiでボウリング(13,31日)…定員4名 内履、タオル、飲み物持参
  - 華道(18日)…参加費600円 定員5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>

あの曲に 励まされて 頑張った

一晴

## <活動報告 2/10(火) スイーツ作り>



スイーツ作りを2ヶ月に1回行っています。今回は「焼きチョコマフィン」を作りました。簡単に作れてバレンタインにもピッタリなマフィンでした。

## 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

※費用のかかるプログラムをキャンセルされると、キャンセル料が発生することがあります。詳しくはお問い合わせください。また、キャンセル後の再申し込みはお断りしております。

