

ぴあふれんず通信



社会福祉法人信濃の星
地域活動支援センターぴあ・ふれんず
〒381-0034
長野市大字高田1134-1 1階
TEL:026-268-0666 FAX:026-268-0611
(受付時間9:00~17:00)
E-mail: my-tikatsu@mystep.jp

開館時間 月曜 9:30~15:00
火曜~土曜 9:30~17:00
休館日 日曜・祝日・年末年始

2022年 10月 No.183

今月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
	10月の誕生花 「キンモクセイ」 花言葉は 「謙虚」「気高い」 	神無月(10月) 日本全国の神々が 島根県の出雲大社に集まる月 各地の神様が不在になることから 「神無月」と言います		国際高齢者デー 1991年国連で決定 高齢者 差別・虐待撤廃など意識向上 が目的		
2 休館	3 ※15時閉館	4 健康づくり 11:00~ 	5 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ① 	6	7 健康づくり 14:30~ 	8 びんずる市 現地集合・解散 参加者連絡ください 外出企画のため 10:30に 地活を閉めます
9 休館	10 スポーツの日 目の愛護デー 休館	11 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ② 	12	13 健康づくり 14:30~ 	14	15 ふづきの会 12時まで 会員のみ利用 午後 秋だスポーツで リフレッシュ!
16 休館	17 健康づくり 11:00~ ※15時閉館 	18 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要 	19	20 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③ 	21 健康づくり 14:30~ 	22 産業フェア 長野ビックハット 参加のため 地活を閉めます 参加者募集中
23 休館	24 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ④ ※15時閉館 	25 健康づくり 14:30~ 	26	27 ふくしネット フェスタ 参加のため 地活を閉めます 11:00~14:00 参加者募集中	28 健康づくり 14:30~ 	29
30 休館	31 ハロウィン 	送迎のお知らせ 送迎を希望される方は ご相談ください		手話歌でGO 第16回目は 「糸」2番です 		びんずる市へ行こう 10月18日(土)10:30~ 参加され方はご連絡 ください

アイコンの紹介



◆ふづきの会
「視覚障害者
パソコン入力支援の会」
目に障がいをお持ちの
方を支援する
外部ボランティアの会
※ **会員の方だけが
利用できます**

ぴあ・ふれんずご利用のみなさんへ

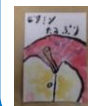
ぴあ・ふれんずご利用の際は、引き続きこまめな手洗い・手指消毒
マスク着用・毎日の検温で感染予防にご協力ください



◆ぐーと販売

1・2・3・5週金曜日12:10~
パイ・シュークリーム

◆健康づくり 11:00~ 14:30~
テレビ体操を見ながら軽い体操
座ったままでもできる体操です
参加は自由



◆絵手紙・習字の日

14:00~ 材料費 30円
※10月14日(金)までに
申し込んでください

◆お楽しみメニュー

今月はお休みします
コロナ感染状況をみて
開催します

なんでも掲示板&情報コーナー

今月の企画のご案内

産業フェアin信州2022

ぐーとと一緒に販売参加します

日時 10月22日(土)
10:30~16:00頃

場所 長野市ビックハット

販売のお手伝いをしていただけの方

10月14日までにご連絡ください 現地集合



ふくしネットフェスタ2022 10月27日(木)

◎アート作品展 市役所第一庁舎交流スペース

10:30~15:30

◎福祉事業所販売 桜スクエア

11:30~13:30

◎やさしいお店タウンミーティング 芸術館アクトスペース

13:00~16:00 (受付12:40~)

『講演会』講師 立石祐子氏 ~障害者差別解消のこれから~

※販売参加しますお手伝いしていただける方募集中

アート作品・活動紹介が
あります 自由見学



レクリエーション活動のご案内

秋だスポーツでリフレッシュしましょう~

日時 10月15日(土) 13:30~

場所 ぴあ・ふれんず

持ち物 スポーツができる服装と上履き(動いても脱げないもの)

汗ふきタオル 水筒



今年も

長野市障害者スポーツ協会の方
と一緒に体を動かします

※内容は協会の方が2~3種目
用意していただきます

送迎バスあります

10月11日(火)までに申し込んでください

今月は『フリフリねこさん』と
『花と白鳥』を作ります

密を避けるため希望日の変更をお願いする場合があります
ご協力をお願いします



『フリフリねこさん』

ねこ型のレジンフレーム中に
ビーズを入れて作ります

材料費 200円
10/5(水) 10/20(木)

① ③

◆手芸の日



『花と白鳥』

白鳥の器の中に造花を
咲かせましょう

材料費 200円
10/11(火)10/24(月)

② ④

各回とも4日前までにご連絡ください ※以前作った物でもOKで

紙袋を持参してください

9月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



丸と角のコースター



アジサイたっぷりきれいですね



敬老の日プレゼント



マスクチャーム

