びあ・ふれんず通信

2022年 11月 №184

社会福祉法人信濃の星 地域活動支援センターびあ・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

今月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11月1日 (ワンワン)犬(語呂合わせ	の鳴き声の	大の日 健康づくり	2	3 文化の日 休館	4 手芸の日 13:30~ 事前申込必要	5
6	7	14:30~	9	10	Ø 3	12
	立冬	手芸の日 13:30~ 事前申込必要	火災予防運動		世界平和記念日	お楽しみメニュー 『焼うどん』
休館	※15時閉館	2	**	14.00	Alina Cal HV	14:00~ 通常開館
13	14	15	16 健康づくり	17 手芸の日 11:00~	18 『小さな窓』展 ランチタイム	19 DVD鑑賞 13:30~15:00
休館	※15時閉館		14:30~	事前申込必要	ピアノコンサート 10:00~14:00 開館時間 ご注意ください	内容はお楽しみに 事前申込必要 午前は 通常開館
20 ®	21 健康づくり 11:00~	22	23 勤労感謝の日	24 絵手紙・習字の日 14:00~	25	26 音楽鑑賞 13:30~15:00
休館	11:00~ ※15時閉館		休館	申込必要	14:30~	音楽鑑賞中は 地活を閉めます 上記以外は 通常開館
27	28 手話歌でGO: 11:00~	29 健康づくり	30 手芸の日 11:00~	11月の誕生花 アンスリウム」		
休館	※15時閉館	14:30~	事前申込必要	2414	花言葉は 「情熱」「印	象深い

手話歌でGO 第17回目は 「糸」1.2番です

送迎のお知らせ

送迎を希望される方は ご相談ください

立冬(りっとう) 11月7日

「冬が立つ=冬のきざしが見え始める時期」という意味です 冬型の気圧配置になり木枯らし(こがらし)もこの時期です

アイコンの紹介

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



マスクをしよう

◆ふづきの会 「視覚障碍者 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

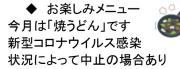
今月は休みです

◆ぐーと販売 1・2・3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 ※11月18日(金)までに 申し込んでください



も掲示板&情報コ

今月の企画のご案内

お楽しみメニュー『焼うどん』

11月12日(土) 10:30~13:00 ※持ち物のチェックをお願いします

引き続き

07 **0**

持ち物 エプロン・三角巾・マスク 密を避けるため参加人数を4名とします ご協力お願いします

400円 おつりのないようにお願いします 参加費

申し込みは11月2日(水)~11月10日(木)にお願いします

※新型コロナウイルス感染状況によって中止する場合があります

第8回 信濃の星 『小さな窓から』展

感染予防のため自分で作った物

を召し上がっていただきます

作品募集 11月11日まで地活へ持ってきてください

写真・手工芸・作文・水彩画など

日時 11月18日(金)~11月24日(木) もんぜんぷら座 2階 ミニギャラリー 場所 11月18日(金)『小さな窓』展に行きます

参加される方はご連絡ください דומוקומות ומוקות ומוקות ומוק

ランチタイム・ピアノコンサート

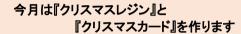
日時 11月18日(金) 11時45分開場

12時15分開演 場所 長野市芸術館メインホール

入場無料 全席自由

参加される方はご連絡ください ※ 徒歩外出企画のため11時に地活を 閉めます









『クリスマスカード』

飛び出す立体カード を作ってみましょう 材料費 150円 1/8(火)11/17(木)

(2)

アンサンブルユニット

「ユヌ・ランコート」 (エレクトーン&歌)

音楽ボランティアさんによる演奏です

日時 11月26日(土) 13:30~15:00

場所 信濃の星 2階

※ 参加される方は11月21日までにご連絡ください

※ バスの送迎あります

音楽鑑賞中は地活を閉めます

מוזוטוזוטוזוטוזוטוזוטוזוטוזוט י

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です

紙袋を持参してください

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



『クリスマスレジン』

レジンでクリスマスツリー型の チャームを作ってみましょう 材料費 150円 11/14(金)11/30(水)

10月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介いたします











Onigiri Action ご注文いただきました









お友達にプレゼント