

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 11月 No.184

今月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
11月1日 (ワンワン)犬の鳴き声の 語呂合わせ		1 犬の日 健康づくり 14:30~	2	3 文化の日 休館	4 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	5
6 休館	7 立冬 ※15時閉館	8 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	9 火災予防運動	10 健康づくり 14:30~	11 世界平和記念日 消防訓練	12 お楽しみメニュー 『焼うどん』 14:00~ 通常開館
13 休館	14 ※15時閉館	15	16 健康づくり 14:30~	17 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ③	18 『小さな窓』展 ランチタイム ピアノコンサート 10:00~14:00 開館時間 ご注意ください	19 DVD鑑賞 13:30~15:00 内容はお楽しみに 事前申込必要 午前は 通常開館
20 休館	21 健康づくり 11:00~ ※15時閉館	22	23 勤労感謝の日 休館	24 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	25 健康づくり 14:30~	26 音楽鑑賞 13:30~15:00 音楽鑑賞中は 地活を閉めます 上記以外は 通常開館
27 休館	28 手話歌でGO 11:00~ ※15時閉館	29 健康づくり 14:30~	30 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ④	11月の誕生花 「アンズリウム」 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

◆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**
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

◆お楽しみメニュー
今月は「焼うどん」です
新型コロナウイルス感染
状況によって中止の場合あり

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

なんでも掲示板&情報コーナー

今月の企画のご案内

お楽しみメニュー『焼うどん』

日時 11月12日(土) 10:30~13:00 ※持ち物のチェックをお願いします
 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 ご協力をお願いします
 参加費 400円 おつりのないようお願いします
 申し込みは11月2日(水)~11月10日(木)をお願いします
 ※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



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

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

引き続き

第8回 信濃の星 『小さな窓から』展

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)
 場所 もんぜんぷら座 2階 ミニギャラリー
 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



今月は『クリスマスレジン』と『クリスマスカード』を作ります

◆手芸の日



『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
 11/8(火)11/17(木)
 ② ③



音楽鑑賞 アンサンブルユニット (エレクトーン&歌) 「ユヌ・ランコート」

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



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)
 ① ④

10月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



フリフリねこさん

Onigiri Action ご注文いただきました

お友達にプレゼント