

# 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 12月 No.185

## 今月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 歳末助け合い運動	2 健康づくり 14:30~	3
		12月の誕生花 「ポインセチア」 花言葉は「聖なる願い」 「幸運を祈る」				
4 休館	5 ※15時閉館	6 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	7	8 健康づくり 14:30~	9 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	10 びんずる市 現地集合解散 10:30~ 地活を閉めます
11 休館	12 ※15時閉館	13 健康づくり 14:30~	14 パネルシアター 13:30~15:30 申込必要	15 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ③	16	17 ふづきの会 12時まで 会員のみ利用 15:30~ 善光寺 イルミネーション
18 休館	19 健康づくり 11:00~ ※15時閉館	20 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	21	22 健康づくり 14:30~	23 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	24 クリスマス会 10:30~ 申込必要 参加者のみ 利用
25 休館	26 手話歌でGO 11:00~ ※15時閉館	27 健康づくり 14:30~ 年内最後	28 大掃除 お手伝い いただける方 募集中	29	30	31
<p>年末年始休みのお知らせ                  12月29日(木)~令和5年1月3日(火)まで                  休館いたします                  1月4日(水)から通常開館になります</p>						

手話歌でGO  
第18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



今年もお世話  
になりました

干支がトラからウサギ  
にバトンタッチ



良い年をお迎え  
ください

### 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

**◆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**

**◆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  
 ※12月20日(火)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  
 新型コロナウイルス感染  
 状況を見て再開します

# なんでも掲示板&情報コーナー



## 今月の企画のご案内

### クリスマス会のお知らせ

日時 12月24日(土) 10:30~15:00  
 参加費 200円 おつりのないようお願いします (飲み物・お菓子付き)  
 ※プレゼント交換用 (300円位のプレゼントの準備をお願いします)  
 申し込みは12月12日(月)~12月20日(火)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

お昼は「すき家」のお弁当  
 注文予定です 希望者は  
 メニューから選び代金を  
 そえて12月19日(月)まで  
 に申し込んでください

### 今年最後のびんずる市へ行こう

日時 12月10日(土) 10:30~  
 現地集合・現地解散  
 場所 城山公園と県立美術館3階  
 ※ 12月は善光寺境内ではありません  
 ご注意ください

10:30で地活を閉めます

※ 各自、寒くないよう防寒対策をして  
 ご参加ください

参加される方はご連絡ください

### 『パネルシアターこんぺいとう』公演

日時 12月14日(水) 13:15~ 約1時間  
 場所 びあぷらざ2階

※参加される方は12月9日(金)までに  
 ご連絡ください

好評につき2度目の公演です



今月は『クリスマスリース』と  
 『紙で作るお正月飾り』を作ります



◆手芸の日 『クリスマスリース』  
 リボンのかわいいリース  
 作ってみましょう  
 材料費 150円  
 12/6(火)12/9(金)  
 ① ②



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

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

紙袋を持参してください

### 善光寺イルミネーション

#### プロジェクションマッピング

日時 12月17日(土) 15:30~  
 場所 善光寺・表参道 善光寺からトイゴまでは徒歩

参加される方は12月13日(火)までに  
 ご連絡ください

※夕方企画です防寒対策をお願いします

※リフトバス運行予定ですが、参加人数  
 コロナ感染状況によって変更になる場合があります



『紙で作るお正月飾り』  
 水引のようなお正月飾りを  
 作ってみましょう  
 材料費 100円  
 12/15(木)12/20(火)  
 ③ ④

11月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



クリスマスカード プレゼントにそえて



プレゼントのマスクチャーム

マスクのマスクチャーム