

# 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

2023年 1月 No.186

今月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 1 お正月 健康づくり 14:30~	2 2 謹賀新年 1日~3日 休館	3 3 お正月 健康づくり 14:30~	4 4 2023年 始まります	5 5 お正月 健康づくり 14:30~	6 6 小寒 健康づくり 14:30~	7 7 七草がゆ DVD鑑賞 13:30~15:00 事前申込必要
8 8 休館	9 9 成人の日 休館	10 10 お正月 健康づくり 14:30~	11 11 鏡開き 手芸の日 13:30~ 事前申込必要①	12 12 お正月 健康づくり 14:30~	13 13 お正月 健康づくり 14:30~	14 14 初詣 善光寺 世尊院釈迦堂 事前申込必要 13:00~ 地活を閉めます
15 15 小正月 休館	16 16 お正月 健康づくり 14:30~	17 17 手芸の日 13:30~ 事前申込必要②	18 18 お正月 健康づくり 14:30~	19 19 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	20 20 大寒 健康づくり 14:30~	21 21 ふづきの会 12時まで 会員のみ利用 午後 通常開館
22 22 休館	23 23 手芸の日 11:00~ 事前申込必要③ ※15時閉館	24 24 お正月 健康づくり 14:30~	25 25 お正月 健康づくり 14:30~	26 26 お正月 健康づくり 14:30~	27 27 手芸の日 13:30~ 事前申込必要④	28 28 お正月 健康づくり 14:30~
29 29 休館	30 30 手話歌でGO 11:00~ ※15時閉館	31 31 お正月 健康づくり 14:30~	<p>2023年も皆様 「元気・楽しく・明るく・健康」で 過ごせるようにぴあ・ふれんずは皆様と 一緒に歩いていきます 今年もどうぞよろしくお願いいたします</p>			

手話歌でGO  
第19回目は  
トトロの「さんぽ」  
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

新型コロナウイルス感染状況によって、企画変更・中止  
することがあります  
ご理解・ご協力をお願いいたします

着席前手洗い・うがいを  
お願いします

## 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**

◆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  
※1月17日(火)までに  
申し込んでください

◆お楽しみメニュー  
今月はお休みます  
新型コロナウイルス感染  
状況を見て再開します

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



マスクしよう

手を洗おう

# なんでも掲示板&情報コーナー

## 今月の企画のご案内

### 善光寺初詣

善光寺と善光寺 世尊院釈迦堂(せそんいんしゃかどう)初詣

日時 1月14日(土) 13:00~16:00

世尊院釈迦堂の御本尊である釈迦涅槃像(しゃかねはんぞう)と  
毘沙門天像(びしゃもんてんぞう)は特別拝観日以外は  
公開されていないそうです

参加される方は1月11日(水)までにご連絡ください

※天候・参加人数によりコース変更・中止する場合があります  
新型コロナウイルス感染状況により中止の場合は、申込された方にご連絡します



リフトバス  
利用できます

今月は『イニシャル・なまえストラップ』と  
『つまみ細工アクセサリー』を作ります

#### ◆手芸の日

#### 『イニシャル・なまえ ストラップ』

プラバンでイニシャルまたは  
なまえを作ってみましょう

材料費 150円  
1/11(水) 1/23(月)

① ③



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

#### DVD鑑賞

日時 1月7日(土)13:30~

ディズニー映画を予定しています

(ディズニー以外の映画になることもあります)



参加される方は1月6日(金)までにご連絡ください

※コロナ感染状況によって変更になる場合があります

#### 『つまみ細工アクセサリー』

ちりめん風の布ですてきな  
アクセサリーを作っ  
てみましょう

材料費 200円  
1/17(火) 1/27(金)

② ④



持ち帰り用紙袋を持参してください

12月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



リボンいっぱいのリース  
かわいくできました♡

レジンアクセサリー

個性を生かしたお正月飾り良い年になりそうですね

ビーズストラップ  
自分でデザインしました