

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 第1・第3月曜 9:30~15:00
 第1・第3以外の月曜日9:30~17:00
 火曜~土曜 9:30~17:00
 休館日 日曜・祝日・年末年始

2023年 3月 No.188

今月のカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 3月の誕生花 「土筆」(つくし) 花言葉は「向上心」「驚き」 枯れてから「スギナ」が出てくる | | | 健康づくり 14:30~ | | ひなまつり会 13:30~ かつば寿司ランチ に行ってみよう 事前申込必要 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 休館 | 健康づくり 11:00~ ※15時閉館 | 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ① | | | 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ② | 東日本大震災の日 須坂 アートパーク 事前申込必要 外出企画のため 地活を閉めます |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休館 | 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ③ | White Day | 健康づくり 14:30~ | | 健康づくり 14:30~ | ふづきの会 12時まで 会員のみ利用 午後 通常開館 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 休館 | ※15時閉館 | 春分の日 休館 | 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④ | 健康づくり 14:30~ | 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ⑤フリー | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 休館 | | 手話歌でGO 14:30~ | 健康づくり 14:30~ | | 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要 | |

手話歌でGO
第21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

月曜日閉館時間変更のお知らせ
毎週月曜日 会議のため15時閉館でしたが
3月から **第1・第3月曜日 15時閉館します**
第1・第3以外の月曜日は通常時間に変更します

着席前手洗い・うがいを
お願いします

ぴあ・ふれんずご利用のみなさんへ
ぴあ・ふれんずを利用される方の中には、基礎疾患をお持ちの方もおられます
引き続き手指消毒とマスク着用にご協力ください

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**

◆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
※3月27日(月)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
4月からリニューアルして
再開します お・た・の・し・み・に

なんでも掲示板&情報コーナー

今月の企画のご案内

須坂 アートパークへ行こう
 信州須坂『三十段飾り 千体の雛祭り』を観に行きます



リフトバス
 利用できます

日時 3月11日(土) 12時頃を予定しています
 ※障害者手帳を忘れずにお持ちください(入館料割引あり)
 参加される方は3月7日(火)までにご連絡ください
 ※天候・参加人数により中止する場合があります
 中止の場合は、申込された方にご連絡します

・昼食を済ませて
 ご参加ください
 ・バスの中では
 マスクの着用を
 お願いします



かっぱ寿司ランチ
 に行ってみよう
 日時 3月4日(土) 11時～
 徒歩で上高田店へ行きます
 ※各自お支払をお願いします
 参加される方は3月1日(水)まで
 ご連絡ください



ひな祭り会のお知らせ

日時 3月4日(土) 13時30分～
 会費 200円

ぐーとのケーキ・飲み物付き

女の子のお祭りですが男性参加もOKです

参加される方は3月1日(水)までにご連絡ください
 ※かっぱ寿司ランチに引き続き参加できます



今月は『ウサギ型ラッピング』と『ちょっと先取り桜フレーム』を作ります

持ち帰り用紙袋を持参してください

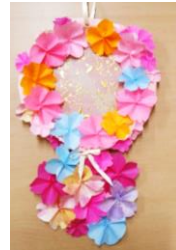
◆手芸の日



『ウサギ型ラッピング』

タオルでウサギ型のラッピング
 を作ってみましょう
 プレゼントにもOKです
 材料費 150円
 3/7(火) 3/13(月)

① ③



『ちょっと先取り桜フレーム』

折り紙と紙皿で春を感じる
 桜をちりばめたフレームを
 作ってみましょう

材料費 100円
 3/10(金) 3/22(水)

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

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

2月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



和の つまみ細工



1月のイニシャルチャーム
 ステキな色合いです



まるでチョコレート! ストラップ



人気のフレームレジンチャーム



玄関をはなやかに
 花のリース



カレードフレーム
 プレゼントにもイいですね