



# ぴあふれんず

4月

通信

今月のカレンダー

2023年

No.189

日	月	火	水	木	金	土
<p>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検温・マスク着用にご協力ください</p> <p>マスクしよう</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
休館	※15時閉館	手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ①			健康づくり 14:30～	花まつり お花見 外出企画のため 地活を閉めます
9	10	11	12	13	14	15
休館		健康づくり 14:30～	手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ②			ふづきの会 12時まで 会員のみ利用
16	17	18	19	20	21	22
休館	手芸の日 11:00～ 事前申込必要 ③ ※15時閉館	絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要	健康づくり 14:30～			ソロ・くつきんぐ 10:00～13:30
23	24	25	26	27	28	29
休館		手話歌でGO 11:00～		健康づくり 14:30～	手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ④	昭和の日 休館
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>手話歌でGO 11:00～              画面を見ながら手話歌を歌ってみましょう              第22回目は「サザエさん」です</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆ぐーと販売日              12:10～              パイ・シュークリーム              焼き菓子 など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆絵手紙・習字の日              14:00～ 材料費 30円              ※4月15日(土)までに              申し込んでください</p> </div> </div>					

◆ 健康づくり 11:00～ 14:30～  
 YouTubeを見ながらできる体操です  
**参加は自由**  
 座ったままでもできる  
 簡単でちょっと笑える体操です  
 「アルクマ信濃の国」が好評です

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以外の月曜日と火曜～土曜 9:30～17:00

# 今月の企画のご案内

ソロ・くつきんぐスタート



今月から「お楽しみメニュー」を「ソロ・くつきんぐ」に変更します

『ライスペーパーで作るお好み焼き』に挑戦します

日時 4月22日(土) 10:00~13:00 **集合時間は10時です**  
 持ち物 エプロン・三角巾・マスク **持ち物チェックをお願いします**  
 参加費 400円  
 申し込みは4月10日(月)~4月14日(金)にお願いします  
**※室内では十分な距離をとるため、参加人数を4名とします**  
**材料を少量準備が難しいため3名以上で実施します**

「ソロ・くつきんぐ」とは  
 ・買い物から食器片づけまで行っていただきます  
 ※人数分を近隣スーパーまで徒歩で買い物に行きます(職員同行)



送迎あります

## お花見とショッピングのご案内

お花見の計画をしました **※外出企画のため地活を閉めます**  
 ・日時 4月8日(土)10:00~17:00 **※アリオ上田で各自 自由に昼食をお楽しみください**  
 ・場所 上田城址とアリオ上田  
**※参加される方は4月4日(火)までにご連絡ください(集合時間・場所は参加者にご連絡します)**  
**※参加人数により内容を変更する場合があります**



## DVD鑑賞のお知らせ

「ディズニー」のDVD鑑賞を予定しています

日時 4月1日(土) 13:30~ 場所 ぴあ・ふれんず **無料**  
 ※ 参加される方は3月29日(水)までにご連絡ください



3月13日からマスクは個人の判断になりました 必要に応じて付けたり外したりが多くなります そこで今月は以前企画した『マスクケース』と『マスクストラップ』を再度作ります



### 『マスクケース』

アルコールで拭けるマスクケースを作ってみましょう

材料費 1つ 100円  
 4/4(火) 4/17(月)

① ③

### ◆手芸の日



### 『マスクストラップ』

首からぶら下げて必要な時にすぐ付けられます

材料費 200円  
 4/12(水)4/28(金)

② ④

紙袋を持参してください

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 ご連絡ください

3月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



ちょっと先取り  
桜リース



満開



春のストラップ



新作 動物シリーズ



かわいいウサギ型ラッピング  
笑っているみたい

