



5月

ぴあふれんず

通信

今月のカレンダー

2023年

No.190

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康づくり 11:00~ ※15時閉館	2	3 憲法記念日 休館	4 みどりの日 休館	5 端午の節句 休館	6 DVD鑑賞 午前・午後 別々のDVDを 観る予定です 立夏 (夏の兆しが 見え始める頃)
7 休館	8	9 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	10	11 健康づくり 14:30~	12 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	13 ピュッフェ みーるママ へ行ってみよう 外出企画のため 地活を閉めます
14 母の日 休館	15 ※15時閉館	16	17 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	18	19 健康づくり 14:30~	20 ふづきの会 13時まで 会員のみ利用 13:00~ 通常開館
21 小満 (木々が清々しく 万物が成長 する頃) 休館	22	23	24 健康づくり 14:30~	25	26 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ④	27 ソロ・くっきんぐ 10:00~13:30 13:30~ 通常開館
28 休館	29 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ⑤	30 手話歌でGO 第23回目も 「サザエ」さん ダンスのように 表現しましょう 14:00~	31 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要 ④	5月の花 菖蒲 ショウブ 花言葉は「心意気」 「やさしさ」「純粹」		月間企画の 変更はホーム ページでも ご案内してい 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
 検温・マスク着用にご協力ください



◆ぐーと販売日
 12:10~
 パイ・シュークリーム
 焼き菓子 など

◆絵手紙・習字の日
 14:00~ 材料費 30円
 ※5月27日(土)までに
 申し込んでください

◆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



『ライスペーパーで作るお好み焼き』に挑戦します
(4月は作れませんでしたので 再度挑戦します)

日時 5月27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5月15日(月)~5月19日(金)をお願いします
※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
※材料の少量準備が難しいため3名以上で実施します



送迎あります

信州ビュッフェレストラン みーるマーマ
へ行ってみよう

久しぶりのビュッフェランチです

日時 5月13日(土) 9:30~14:00頃
料金 みーるマーマ 大人 1,958円
シルバー(65歳以上) 1,650円



※ 参加される方は5月9日(火)までにご連絡ください
集合場所・時間は参加される方にお知らせします
※ リフトバスは車いすの方を優先しています ご協力ください
参加人数によっては中止する場合があります

びあ・ふれんずの
ちょっとそこまで旅

新幹線でゴーの案内

長野 軽井沢

← 旧軽井沢散策 →

日時 6月10日(土)
9:00~16:30頃の予定

集合:長野駅新幹線改札前

※送迎はありません

旅費:乗車券・特急券 往復
約6,500円

(障害者手帳の種類によって
割引適用あり)

※障害者手帳をお持ちください
お小遣い:自由・食事自由

申込:5月31日(水)までに
ご連絡ください



『母の日カーネーション メッセージカードを そえて』

手作りカーネーションと
カードを作ってみましょう
材料費 150円
5/9(火) 5/12(金)
① ②

◆手芸の日



『フレグランスボトル』

ガラスボトルの周りに花を
飾り香りを楽しみましょう
※フレグランスは付いて
いません好きな香り
をご準備ください
材料費 200円
5/17(水) 5/26(金)
③ ④

5/29(月) フリーの日

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

紙袋を持参してください

4月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



かわいいマスクケースと
マスクストラップ



手作りイヤリングで
お出かけ ♥

やさし〜い
ストラップ



新作
木粉犬・猫
ストラップ



新作ぞくぞく

絵手紙・習字
参加された方の作品

