



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

ぴあ・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

