



6月

ぴあふれんず通信

今月のカレンダー

2023年

No.191

日	月	火	水	木	金	土
				1 衣替え	2 楽々体操 11:00~	3
	6月の花 ツツジ 花言葉は「節度」 「つつましさ」		梅雨入りは 6月中旬頃 のようです			
4 休館	5 ※15時閉館	6	7 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	8 楽々体操 14:30~	9	10 時の記念日 新幹線でゴー 旧軽井沢散策 外出企画のため 地活を閉めます
11 休館	12 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	13	14 楽々体操 14:30~	15	16	17 ふづきの会 13時まで 会員のみ利用 13:00~ 通常開館
18 父の日	19 楽々体操 11:00~ ※15時閉館	20 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	21 夏至(げし) 1年で昼が最も 長く夜が短い日	22	23	24 飯山へ 行ってみよう 道の駅ランチ アジサイ寺 外出企画のため 地活を閉めます
25 休館	26 手話歌でGO 第24回目は 「世界で 1つだけの花」 です 14:00~	27 楽々体操 14:30~	28	29 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	30 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	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
 ※6月23日(金)までに
 申し込んでください

◆表示変更 健康づくり⇒ 楽々体操

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 今月はお休みします



次回までお待ちください

チョット先取り
ご案内
送迎あります

「飯山 花の駅千曲川」ランチと新鮮野菜お買い物と
高源院のアジサイ

日時 6月24日(土) 9:30~



送迎あります

料金 行き高速代 一部ご負担をお願いします(参加人数で変動)

昼食 花の駅 千曲川 各自ご自由にお召し上がりください

※道の駅で新鮮なお野菜などのお買い物ができます

参加される方は6月16日(金)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

参加人数によって中止する場合があります

長野県立美術館 特別鑑賞の
ご案内

葛飾北斎 3つの信濃

日時 7月5日(水) 13:00~
(13:00~16:00の間の
1時間程度を予定しています)

料金 無料
(障がいをお持ちの方のための
特別鑑賞日です)

参加される方は6月13日(火)
までにご連絡ください



◆手芸の日



『梅雨時のプラバン レジンアクセサリー』

梅雨の時期をプラバンで
楽しく表現してみましょう
ブローチ・ストラップに
できます

材料費 200円

6/12(月) 6/20(火)

②

③



『アロマ・フラワーソープ』

溶かした石けんに香りを
混ぜバラの形に丸めます
香りを楽しむため
手は洗えません

材料費 150円

6/7(水) 6/30(金)

①

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です ご連絡ください

紙袋を持参してください

5月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



フレグランスボトル
好きな香りを楽しんで



ご注文いただいた
マスクストラップ



男性の作品です

母の日に手作りの「ありがとう」
のプレゼントをされました



透明感のある
ストラップ



新作
ストラップ