



# 7月 ぴあふれんず 通信

今月のカレンダー



2023年

No.192

日	月	火	水	木	金	土
<p>7月の花 クレマチス 花言葉は「精神の美」 「旅人の喜び」</p>		<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>1 山開き プラネタリウム鑑賞</p>
2 休館	3 手芸の日 13:30～ 事前申込必要① ※15時閉館	4	5 県立美術館 葛飾北斎 13:00～ 外出企画のため地活を閉めます	6 楽々体操 14:30～	7 小暑 (しゅうしょ) 暑くなり始める頃 七夕	8 びんずる市へ行こう 外出企画のため地活を閉めます
9 休館	10	11 楽々体操 14:30～	12	13	14 手芸の日 13:30～ 事前申込必要②	15 ふづきの会 13時まで 会員のみ利用 13:00～ 通常開館
16 休館	17 海の日 休館	18 手芸の日 13:30～ 事前申込必要③	19 楽々体操 14:30～	20	21	22 権堂の七夕飾り見学とランチ 外出企画のため地活を閉めます
23 大暑 (たいしゅう) 厳しい暑さの頃 休館	24 楽々体操 11:00～	25	26	27 手芸の日 13:30～ 事前申込必要④	28 絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要	29
30 土用の丑の日 休館	31 手話歌でGO 第25回目は「世界で1つだけの花」です 14:00～	<p>月間企画の変更はホムページでもご案内しています</p>		<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>		<p>◆絵手紙・習字の日 14:00～ 材料費 30円 ※7月24日(月)までに 申し込んでください</p>

◆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.ip

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



プラネタリウムを観よう

日時 7月1日(土) 13:30~  
※部屋の中を真っ暗にします

場所 ぴあ・ふれんず  
投影中は席の移動は控えてください  
参加される方は6月30日(金)までにご連絡ください



送迎あります

権堂アーケード七夕飾り見学とランチ

日時 7月22日(土)10:30~

権堂アーケード内の七夕飾りを見ながら大通りまで歩きます

昼食 ホクト文化ホール3階  
レストラン「ロジエカフェ」

若里公園を眺めながらランチを楽しみましょう  
日替わりランチ 1,200円~1,500円位



参加される方は7月14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

びんずる市へ行こう

日時 7月8日(土)  
10:30~



善光寺境内と県立美術館周辺で  
出展作品を見たり食べたり~♡  
楽しみましょう

参加される方は7月4日(火)  
までにご連絡ください

集合場所と時間は参加される方  
にお知らせします

※送迎はありません



◆手芸の日

紙袋を持参してください

『夏のフォトフレーム』

紙粘土と貝殻で夏を  
イメージしてみましょう  
絵具を使いますので  
汚れても良い服又は  
エプロンを持参して  
ください 材料費 200円  
7/14(金) 7/18(火)  
② ③



『スイーツデコ マグネット』

ペットボトルのキャップの  
中にホイップとスイーツで  
デコレーションしてみましょ  
う (食べられません)  
材料費 150円  
7/3(月) 7/27(木)  
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

6月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



立体ブローチ  
アジサイの花が咲きました

フレグランスボトル  
ラベンダーの香りで  
癒されて~

ストラップ

ケーキではありません  
フラワーソープです

tippiq