



# 8月 ぴあふれんず 通信

今月のカレンダー

2023年 No.193

日	月	火	水	木	金	土
		1 楽々体操 14:30~	2 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	3	4	5 びんずる祭り へ行ってみよう 11:00~ 16:00頃
6	7	8 立秋 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	9	10 楽々体操 14:30~	11 山の日	12 DVD鑑賞 13:30~ ディズニー映画 鑑賞予定
13	14 音楽鑑賞 10:00~ 11:30	15	16 楽々体操 14:30~	17	18 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	19
20	21	22	23	24 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	25 楽々体操 14:30~	26 上田アリオ 映画鑑賞 ランチ
27	28 楽々体操 11:00~	29 手話歌でGO 第26回目は 「森のくまさん」 です 14:00~	30 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	31	8月の花 ひまわり 花言葉は「あこがれ」 「あなただけを見つめる」	

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

月間企画  
の変更は  
ホームページ  
でも  
ご案内して  
います

◆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  
※8月25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.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



**びんずる祭りへ行ってみよう**

日時 8月5日(土)11:00~16:00頃  
昼の部のみ

昼食 自由  
参加される方は8月1日(火)までに  
ご連絡ください

※現地集合・現地解散

送迎あります

**上田アリオ映画鑑賞とランチ**

日時 8月26日(土)  
10:00~16:30頃

上田アリオ内でランチ

※上映作品と時間はまだ公開されていません  
邦画または日本語吹き替えを予定しています  
参加される方は8月18日(金)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

※時間に余裕があればショッピングもできます  
※参加人数によって中止する場合があります

**音楽鑑賞 ヌヌ・ランコト**

日時 8月14日(月) 10:00~11:30頃

場所 信濃の星 (ぴあ・ぷらざ) 2階

昨年に続き今年もステキな演奏を  
楽しみましょう  
参加される方は8月9日(水)までに  
ご連絡ください 送迎はありません

紙袋を持参してください

## ◆手芸の日

**『今年のハーバリウム』**  
今年もアジサイの準備が  
できました  
涼しげなハーバリウムを  
作ってみましょう  
材料費 450円  
8/2(水) 8/18(金)  
① ③

**『夏のスノードーム』**  
スノードームは冬だけの  
ものではありませんヨ  
ちょっと涼を楽しみ  
ましょう  
材料費 200円  
8/8(火) 8/24(木)  
② 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・7月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



貝殻をちりばめたフォトフレーム  
思い出の写真を入れてくださいネ



ペアストラップ ♡

イニシャルのストラップ  
スマホやポーチにつけたり



優しい香りの  
フラワーソープ



スイーツデコマグネット  
食べられません

