



9月 ぴあふれんず

通信

今月のカレンダー

2023年

No.194

日	月	火	水	木	金	土
					1 防災の日	2
9月の花 葛(クズ) 花言葉は「快活」 「芯の強さ」		秋の七草 ハギ・オバナ(ススキ)・クズ・フジバカマ ギキョウ・オミナエシ・ナデシコ			楽々体操 14:30~	
3 休館	4 ※15時閉館	5	6 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	7 楽々体操 14:30~	8	9 びんずる市と 大道芸 フェスティバル 11:00~
10 休館	11 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	12 楽々体操 14:30~	13	14	15 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	16 ふづきの会 13時まで 会員のみ利用
17 休館	18 休館	19 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	20 楽々体操 14:30~	21 秋の全国交通 安全運動 9/21~9/30	22	23 秋分の日 この日を中心に 1週間を秋彼岸 と言います 休館
24 休館	25 楽々体操 11:00~	26 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	27	28 手話歌でGO 第27回目も 「森のくまさん」 です 14:00~	29 十五夜	30 諏訪湖 遊覧船とランチ

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
※9月22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・くっくんぐ 今月はお休みします



諏訪湖遊覧船とランチ

送迎あります

日時 9月30日(土)
8:30~17:00頃

料金・乗船料金 障がい者割引 410円
手帳を持参してください
・高速料金一部負担をお願いします 500円位
・昼食 各自自由

参加される方は9月15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

※参加人数によって中止する場合があります

びんずる市と街角アート&ミュージック

日時 9月9日(土) 11:00~

場所 善光寺境内 びんずる市
TOiGO広場 大道芸フェスティバル

昼食 自由
参加される方は9月5日(火)までにご連絡ください

※現地集合・現地解散
集合場所は参加者にお知らせします

ちょっと先取りご案内

日時 10月25日(水)13:00~16:00

長野県立美術館 『池田満寿夫とデモクラートの作家展』

障がいのある方のための特別鑑賞日
参加される方は9月20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

『秋のジェルワックス』

まだ暑さが残る日々
水中花のようなジェルを作ってみましょう

材料費 200円
9/6(水) 9/11(月)
① ②

『ローブドック』

ちょっと懐かしい
ローブを接着したり
ほどこいてかわいい犬を作ってみましょう

材料費 100円
9/15(金) 9/19(火)
③ 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

7月・8月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します

初めての方もステキなハーバリウムになりました

ちょっと小さいボトルでお世話になった方にプレゼント

マカロンがおいそうなスイーツデコマグネット

おとな〜な！感じのペアストラップ