



# ぴあふれんず 通信

今月のカレンダー

2023年 No.195

日	月	火	水	木	金	土
1 10月の花 カラー 花言葉は「清浄」「乙女のしとやかさ」 休館	2 ※15時閉館	3	4 楽々体操 14:30~	5 二胡演奏 当事者のおもうこと 長野市芸術館 14:30~	6 手芸の日 13:30~ 事前申込必要①	7 ソロくつきんぐ 10:00~13:00 午前中 参加者のみ利用 13:00~ 通常開館
8 休館	9 スポーツの日 休館	10 楽々体操 14:30~	11 手芸の日 13:30~ 事前申込必要②	12	13	14 秋のスポーツ 10:00~12:00 12:00まで 参加者のみ利用 13:00~ 通常開館
15 休館	16 手芸の日 13:30~ 事前申込必要③ ※15時閉館	17	18	19 楽々体操 14:30~	20	21 ふづきの会 13:00まで 会員のみ利用 13:00~ 通常開館
22 休館	23 手話歌でGO 第28回目は「ちいさな世界」です 14:00~	24 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	25 県立美術館	26 ふくしネット フェスタ 長野市役所 販売参加のため 地活を閉めます 9:00~13:30	27 楽々体操 14:30~	28 農業フェア ビックハット 販売参加のため 地活を閉めます 9:00~17:00
29 休館	30 楽々体操 11:00~	31 ハロウィン 手芸の日 13:30~ 事前申込必要④	二胡演奏のご案内 二胡の演奏・当事者のおもうこと 日時10月5日(木) 14:30~ 障がいをお持ちの方の演奏です 場所長野市芸術館リサイタルホール 車イスの方もそのまま入場可能です 参加される方は10月2日(火)までにご連絡ください ※当日参加もできます 入場無料			

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  
※10月20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



送迎あります

## 秋のスポーツ

日時 10月14日(土) 10:00~12:00  
 場所 信濃の星 ぴあ・ふれんず



※動きやすい服装・上履き・汗拭きタオル・飲み物  
 持参してください

参加される方は10月6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

## 販売のお手伝いをしてくださる方募集中

・日時 10月26日(木) ふくしネットフェスタ  
 場所 市役所桜スクエア 10:00~  
 ・日時 10月28日(土) 長野市農業フェア  
 場所 長野市ビックハット 10:00~  
 ※今年も「ぐーと」と一緒にアクセサリーの  
 販売をします  
 お手伝いしてくださる方は10月18日(水)  
 までにご連絡ください

## ふくしネットフェスタ2023長野市芸術館展示サロン

10月25日(水) 12:00~16:00 アート作品  
 10月26日(木) 10:00~15:30 当事者団体活動紹介

無料映画鑑賞「星にかたりて」  
 アクトスペース13:00~

紙袋を持参してください

◆手芸の日



『秋のチャーム』  
 紅葉の季節をプラバン  
 で表現してみましょう

材料費 100円  
 10/16(月) 10/31(火)  
 ③ ④



『レジンでハロウィン』  
 UVレジン用の型で  
 ハロウィンストラップを  
 作ってみましょう

材料費 150円  
 10/6(金) 10/11(水)  
 ① ②

## 『焼きうどん』に挑戦します (久しぶりの企画です)

日時 10月7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

申込みは10月2日(月)~10月5日(木)をお願いします

※室内では距離をとるため、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

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

## 8月・9月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



『夏のスノードーム』  
 ヤシの木で夏を  
 演出

ちょっと懐かしい  
 「ロープドッグ」

5月の企画の  
 「フレグランスボトル」

『秋のジェルワックス』美しさに  
 うっとり