

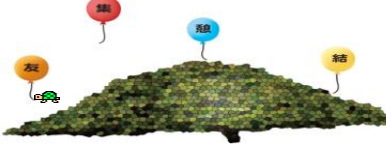


11月

ぴあふれんず

通信

今月のカレンダー



2023年

No.196

日	月	火	水	木	金	土
	11月の花 アンズリウム 花言葉は 「情熱」 「印象深い」		1 楽々体操 11:00~ 	2	3 文化の日 自由と平和を愛し 文化をすすめる日 休館	4
5 休館	6 ※15時閉館	7 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	8 立冬 冬の気配を 感じる時期 	9 楽々体操 13:30~ 	10 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ② 	11 びんずる市へ 行こう! 外出企画のため 地活を閉めます 10:00~17:00
第1回 12 信濃の星 まつり 10:00~14:00	13 楽々体操 11:00~ 	14	15 七五三 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③ 	16	17 職員研修のため 16:30閉館 します 	18 ふづきの会 13:00まで 会員のみ利用 二胡演奏会 14:00~15:00 演奏中は 地活を閉めます
19 休館	20 楽々体操 11:00~ ※15時閉館	21 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	22 小雪しようせつ 手話歌でGO 第29回目も 「ちいさな世界」 です 14:00~ 	23 勤労感謝の日 互いに感謝 し合う日 休館	24 楽々体操 13:30~ 	25
26 休館	27 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	28 劇団四季 ミュージカル ホクト文化ホール 12:30~17:00 外出企画のため 地活を閉めます 	29	30 楽々体操 13:30~ 	ソロ・くつきんぐ 今月はお休みします びんずる市へ行こう 参加される方は11月7日(火) までにご連絡ください	

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
※11月17日(金)までに
申し込んでください

楽々体操 時間変更しました

11:00~ 13:30~

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

二胡演奏会

日時 11月18日(土)14:00~

場所 信濃の星 2階

無料です

参加される方は11月10日(金)までにご連絡ください

※送迎はありません



劇団四季 ミュージカル

日時 11月28日(火)14:00~

開場 13:00~セレモニー13:45~

無料です

参加される方は11月17日(金)までにご連絡ください

※送迎はありません

長野市手をつなぐ育成会様からのご案内です

お待ちしております

第1回 信濃の星まつり

日時 11月12日(日) 10:00~14:00
場所 信濃の星 (ぴあ・ぷらざ)

★ 販売 シュークリーム・焼き芋・豚汁
アクセサリー・小物・メタルチャーム
外部から 森のくまさんクレープ

★ イベント 少年少女合唱団・オカリナ演奏・ポッチャマジックショー・プラバン作り体験
パソコン体験

福祉・介護相談・福祉用具の展示など

紙袋を持参してください

◆手芸の日



『プラバンでクリスマス』

ツリー又はリースをプラバンで表現してみましょ

材料費 100円
11/7(火) 11/10(金)
① ②



『ぶらぶらサンタのクリスマスリース』

今年は三日月リースにブランコに乗ったサンタさんを作ってみましょ

材料費 250円
11/15(水) 11/27(月)
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

9月・10月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



レジンでハロウィン



プラバンで紅葉！
本物みたい



好きなキャラクターをプラバンで表現



9月企画の
「秋のジェルワックス」



人気のちょっと小さなハーバリウム
贈り物にもOK

