



2023年 No.197 余 土 2 徒歩外出 11:00~12:00 外出先は当日 発表します 2024年1月4日(木)から 「追憶」 外出企画中は 通常開館です 地活を 「私を忘れないで」 閉めます 3 6 1 びんずる市と ホテル 手芸の日 ティータイム ランチバイキング 楽々体操 13:30~ 事前申込必要 10:30~ (1) 申込必要 13:30~ 休館 外出企画中は 外出企画中は 閉館します 地活を ※15時閉館 閉めます 12 10 11 13 14 16 ふづきの会 手芸の日 13:00まで 会員のみ利用 13:30~ 楽々体操 事前申込必要 (2) 11:00~ 休館 13:30~ 通常開館 1 23 17 18 20 21 22 19 絵手紙・習字の日 昼の時間が 手芸の日 イルミネーション 手話歌でGO 楽々体操 14:00~ 13:30~ -番短い日 申込必要 事前申込必要 第30回目は 11:00~ (3) 「雪」です 外出企画のため 休館 14:30に 地活を閉めます 14:00~ ※15時閉館 27 24 25 26 28 29 大掃除 今年もお世話になりました 手芸の日 楽々体操 良い年をお迎えください 13:30~ 事前申込必要 13:30~ 4 休館 お手伝い いただける方 大晦日 月間企画 ◇ぐーと販売日 ◆絵手紙・習字の日 の変更は 金曜日 12:10~ 14:00~ 材料費 30円 ホームへ。ーシ゛ ソロ・くっきんぐ パイ・シュークリーム ※12月15日(金)までに でも 12月はお休み 焼き菓子 など 休館 申し込んでください ご案内して します います

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<mark>濃の国」が</mark>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.jp

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



シャトレーゼホテル



_{ちょっとリッチ}に ランチバイキング _{送迎あります}

日時 12月 5日(火) 11:00~ 90分間

√場所 長野シャトレーゼホテル 展望レストラン ☆☆☆☆☆ 料金 一人2,500円 65歳以上2,200円

※参加される方は11月30日(木)までにご連絡ください

※集合時間と場所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



今年最後のびんずる市とティータイム

日時 12月9日(土)10:30~15:00 飲食代は各自負担 現地集合·解散自由

長野駅周辺のファミリーレストランを予定しています

※参加される方は12月 1日(金)までにご連絡ください

送迎あります

イルミネーションと食事

日時 12月 23日(土) 15:00~19:30予定 南長野運動公園イルミネーション鑑賞 食事 ココス篠ノ井バイパス店 各自負担

※参加される方は12月18日(月)までにご連絡 ください

※集合時間と場所は参加される方にお知らせ します

各自防寒対策をお願いします

今年も大掃除します

12月28日(木)11:00~ 1時間位 ご協力いただける方は12月25日(月)までに ご連絡ください よろしくお願いします 少し早い年越しそばをご用意します

紙袋を持参してください



『お正月飾りフレーム』 白いフレームに椿を 飾って新年の準備は いかがでしょうか

材料費 250円 12/8(金) 12/12(火) (1)



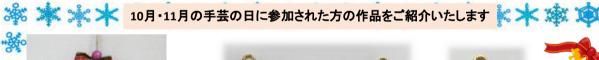
『お正月飾りしめなわ』

◆手芸の日

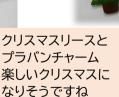
花や水引を使って玄関飾り を作ってみましょう 材料費 250円 しめなわをリースに変更する 場合があります

12/20(水) 12/25(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











天気予報ができそう かわいい プラバンチャーム



10月企画の 「秋のチャーム」 葉脈までくっきり









