



今月のカレンダー

びあふれんず 通信

2023年 No.197

日	月	火	水	木	金	土	
<p>12月の花 クリスマスローズ 花言葉は 「追憶」 「私を忘れないで」</p>		<p>年末年始のお知らせ 12月29日(金)~1月3日(水)まで びあ・ふれんずは休館します 2024年1月4日(木)から 通常開館です</p>			1	2 徒歩外出 11:00~12:00 外出先は当日 発表します 外出企画中は 地活を 閉めます	
3 休館	4 ※15時閉館	5 ホテル ランチバイキング 外出企画中は 閉館します	6	7 楽々体操 13:30~	8 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	9 びんずる市と ティータイム 10:30~ 申込必要 外出企画中は 地活を 閉めます	
10 休館	11	12 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	13	14	15 楽々体操 11:00~	16 ふづきの会 13:00まで 会員のみ利用 13:30~ 通常開館	
17 休館	18 楽々体操 11:00~ ※15時閉館	19 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	20 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	21 手話歌でGO 第30回目は 「雪」です 14:00~	22 冬至 昼の時間が 一番短い日	23 イルミネーション 外出企画のため 14:30に 地活を 閉めます	
24 休館	25 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	26	27 楽々体操 13:30~	28 大掃除 お手伝い いただける方 募集中	29	30 今年もお世話になりました 良い年をお迎えください 休館	
31 大晦日 休館	<p>ソロ・くつきんぐ 12月はお休み します</p>		<p>月間企画 の変更は ホーム・ページ でも ご案内して います</p>		<p>◆ぐーと販売日 金曜日 12:10~ パイ・シュークリーム 焼き菓子 など</p>		<p>◆絵手紙・習字の日 14:00~ 材料費 30円 ※12月15日(金)までに 申し込んでください</p>

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びあ・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



シャトレゼホテル


 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



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**

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**
よろしくお祈いします


 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

◆手芸の日



『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 ②



『お正月飾りしめなわ』

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**

10月・11月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



クリスマスリースと
 プラバンチャーム
 楽しいクリスマスになりそうですね



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



レジン作品です

