



1月

ぴあふれんず 通信

今月のカレンダー

2024年

No.198

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日 謹賀新年	2	3	4 2024年 始まります	5 小寒(しょうかん) 寒の入り これから更に 寒くなるころ	6 ローカル線の旅 「軽井沢」 9:00~16:30
	7 七草がゆ 無病息災 健康長寿を 願って	8 成人の日	9 楽々体操 11:00~	10 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	11 鏡開き 無病息災を 願って	12 映画鑑賞と ランチ
14	15 小正月 (こしょうがつ) 旧暦のお正月	16 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	17 手話歌でGO 第31回目も 「雪」です	18	19 楽々体操 13:30~	20 大寒(だいかん) 最も寒いころ 徒歩外出 県立美術館 「庵野秀明」展 10:00~15:00
21	22	23 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	24	25 楽々体操 11:00~	26 手芸の日 11:00~ 13:30~ 事前申込必要 フリー	27 初詣 善光寺とランチ 10:00~16:00
28	29 ※15時閉館	30	31 楽々体操 13:30~	2024年も皆様が 「元気・楽しく・明るく・健康」で 過ごせるようにぴあ・ふれんずは皆様と 一緒に歩いていきます 今年もどうぞよろしくお願いいたします		

ぴあ・ふれんず
からのお知らせ
引き続き手指消毒と
検温マスク着用にご
協力ください

ソロ・くつきんぐ
1月はお休み
します
ふぶきの会
1月はお休み
します

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
金曜日 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
※1月19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.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

リフトバス利用のお知らせ

外出の際、ご利用いただいている「長野市のリフトバス」は車いすを使用されている方の申し込みで運行されます。

また、参加人数によって企画を中止する場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。



映画鑑賞



送迎あります

日時 1月 12日(金) 時間は後日お知らせします

場所 長野グランドシネマズ

ディズニー100周年記念「ウィッシュ」を予定しています
(上映時間は1週間前に決定します)

料金 障害者手帳提示で1,000円

昼食は上映時間によって館内または近隣レストランを
予定しています

※参加される方は1月9日(火)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

ローカル線の旅



「冬の軽井沢」

新春第一回

日時 1月 6日(土) 9:00~16:30

長野駅から在来線で軽井沢へ行ってみましょう

軽井沢駅周辺でショッピングとランチ

料金 障害者手帳で割引になる場合があります

※参加される方は1月5日(金)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

善光寺初詣とランチ



送迎あります

日時 1月 27日(土) 10:00~15:00

昼食は「大戸屋 稲田店」を予定しています
食事代は各自ご負担ください

※参加される方は1月22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



徒歩外出 県立美術館

「庵野秀明」展

日時 1月 20日(土) 10:00~15:00

料金 障害者手帳提示で無料になります

昼食は「ばていお大門」を予定しています

※参加される方は1月15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



◆手芸の日

紙袋を持参してください



『アクセサリーケース』

小さなケースにレジンで飾って
みましょう サイズ3cmX5cm
デザインは変更することがあります
材料費 250円
1/10(水) 1/16(火)
① ②

手芸の日

1月26日(金)はフリーの日です

- ・以前作ったものをもう一度作りたい
- ・手芸の日に参加したかったけど都合が悪かった など

1月22日(月)までにご連絡ください
(材料の準備ができない場合は変更をお願いする事があります)

各回とも4日前までにご連絡ください

11月・12月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



ぶらぶらサンタさん
楽しいクリスマスに
なりますね

玄関やお部屋

玄関しめなわ

クリスマスアクセサリー