



# ぴあふれんず 通信

今月のカレンダー

2024年

No.200

日	月	火	水	木	金	土
	3月の花 ヒヤシンス 花言葉は 「スポーツ」 「勝負」 「ゲーム」		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		1	2 小諸雑飾りと ランチ  外出企画のため 地活を閉めます
3 桃の節句 女の子の 幸せを願う 	4 ※15時閉館	5 啓蟄(けいちつ) 冬眠していた 虫たちが顔を 出すころ	6  楽々体操 13:30~ 	7	8 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ① 	9 ひな祭り 女子会 女性のみ参加 9:30~13:30  13:30~ 通常開館
10 休館	11	12 手話歌でGO 第33回目も 嵐の「カイト」です 14:00~ 	13 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ② 	14 楽々体操 13:30~  White Day	15	16 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用  13:30~ 通常開館
17 彼岸入り 	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 春分の日 太陽が真東から 昇り真西に沈む 昼と夜の長さが ほぼ同じ  お彼岸 休館	21	22 	23 彼岸明け
24 休館	25	26 手芸の日 11:00~ 13:30~ 事前申込必要 ③ フリー	27	28	29 楽々体操 13:30~ 	30 DVD鑑賞 13:00~
31 休館	ソロ・くつきんぐ 3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		◆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 ※3月15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

### 企画実施について

毎月、通信でお知らせしている外出企画等については、3名以上の参加申し込みで実施いたします。また、リフトバス利用の外出企画は、車いすを使用されている方の参加申し込みで運行いたします。参加申し込みいただいても、中止または、内容変更(コース変更)をする場合があります。変更の場合は参加申し込みされた方にご連絡いたします。

企画実施のために、ご理解とご協力をお願いいたします。



### 「小諸お人形さんめぐり」とランチ



送迎あります

**日時** 3月 2日(土) 9:00~16:00  
**場所** 小諸「お人形さんめぐり」入館無料  
**参加費** 昼食代 駅周辺 (各自お支払いください)  
 高速代 一人350円前後のご負担をお願いします

※参加される方は2月27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  
 ※参加人数によっては、公共交通機関を利用、または中止する場合があります



### ひなまつり 女子会

**日時** 3月9日(土)  
 9:30~13:30  
**場所** ぴあ・ふれんず  
**参加費** 400円

※参加される方は3月6日(水)までに参加費400円と一緒に申し込んでください



昼食(軽食)と飲み物1杯つき

みんなで昼食を作ったり自由にお話をしましょう

### DVD鑑賞



**日時** 3月30日(土) 13:00~  
**場所** ぴあ・ふれんず

※参加される方は3月26日(火)までにご連絡ください  
 みなさんからのリクエストお待ちしております



### ◆手芸の日 紙袋を持参してください

#### 『ガラスボトルフラワー』

ガラスボトルの中に小さなお花畑を作ってみましょう サイズ高さ11cm  
 デザインは変更することがあります  
 材料費 200円  
 3/8(金) 3/13(水)

### 手芸の日

3月26日(火)はフリーの日です  
 ・以前作ったものをもう一度作りたなど、3月19日(火)までにご連絡ください  
 (材料の準備ができない場合や参加人数により、日時の変更をお願いする場合があります)

各回とも4日前までにご連絡ください

### 2月の企画に参加された方の作品をご紹介します

カレイドフレーム



偶然にも『Y』  
3作品



春

由香

春よ来い♪

2月の絵手紙・習字

