



4月

ぴあふれんず

通信

今月のカレンダー

2024年 No.201

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	3	4 楽々体操 13:30~	5	6 徒歩外出 お花見 ランチ 外出企画のため 地活を閉めます
	※15時閉館					
7	8	9 楽々体操 13:30~	10 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	11	12	13 びんずる市へ 行こう! 10:30~16:00 外出企画のため 地活を閉めます
休館 14	15	16 手話歌でGO 第34回目は 「アンパンマンの マーチ」 14:00~	17 楽々体操 11:00~	18 手芸の日 11:00~ 事前申込必要 ③	19	20 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用 13:30~ 通常開館
	※15時閉館					
21	22 楽々体操 11:00~	23 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	24 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	25	26	27 ローカル線の旅 小布施 10:30~16:30 外出企画のため 地活を閉めます
休館						
28	29 昭和の日 休館	30 手芸の日 11:00~ 13:30~ 事前申込必要 ⑤ フリー	4月の花 カラー 花言葉は 「乙女のしとやかさ」 「清浄」		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	
休館						

今月のリフトバスを使った
外出企画は都合により
ありません



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
※4月17日(水)までに
申し込んでください



楽々体操
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

「お花見・ランチ」 徒歩外出

日時 4月6日(土) 10:00~16:00

場所 城山公園周辺

昼食は各自持参してください
途中のお店で購入もできます

※参加される方は4月2日(火)までにご連絡ください

びんずる市へ行こう

日時 4月13日(土) 10:30~16:00

場所 善光寺 香炉(こうろ)前 11:00集合

昼食は各自持参または購入
(お天気が良ければ公園で食事をしましょう)

※参加される方は4月9日(火)までにご連絡ください

6月の予告 電車・バスの旅

日時 6月22日(土) 9:00~ 予定

電車・バスに乗って外出をしてみましょう
行ってみたい所を募集しています

新企画のご案内

4月から(月に2~3回 不定期)新企画として「汁物・おやつ作り」を始めます

皆さんの意見を聞きながら汁物やおやつなどを一緒に作ります 参加費は1回50円です

新飲食券(1枚50円 6枚つづり250円 おまけ1枚つき)

※コーヒーなどの飲料と汁物・おやつ作りに使えます
※以前購入していただいたコーヒーチケットもそのまま使えます

ご参加をお待ちしています

ローカル線の旅 小布施

日時 4月27日(土) 10:30~

場所 小布施駅周辺

参加費 往復電車賃 1,360円位
昼食代

※参加される方は4月19日(金)までにご連絡ください
集合場所と時間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

『桜づくし その1』

プラバンでかわいい桜のチャームを作ってみましょう

材料費 100円

4/2(火) 4/24(水)

① ③

『桜づくし その2』

プラバンでかわいい桜のプローチを作ってみましょう

材料費 150円

4/10(水) 4/18(木)

② ④

各回とも4日前までにご連絡ください

2月・3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

暖かくなったら付けたいネックレス

ガラスボトルフラワー

スイーツデコマグネット

絵手紙

冷蔵庫にペタリおいしそうだけど食べられません