



5月

ぴあふれんず

通信

今月のカレンダー

2024年

No.202

日	月	火	水	木	金	土
	5月の花 サツキ 花言葉は 「節約」「幸福」 「陽気」		1 八十八夜 ロビーコンサート とランチ 長野市役所 11:45開場 11:30~13:45 地活を閉めます	2 楽々体操 13:30~	3 憲法記念日 休館	4 みどりの日 休館
5 子供の日 休館	6 振替休日 立夏 夏の気配が 感じられる頃 休館	7 楽々体操 13:30~	8 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ① 	9	10 	11 映画と びんずる市 9:30~ 外出企画のため 地活を閉めます
12 母の日 休館	13	14 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	15 楽々体操 13:30~ 	16	17 	18 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用 13:30~ 通常開館
19 休館	20 ※15時閉館	21 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要 	22 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	23 楽々体操 13:30~	24 	25 松本市美術館 へ行こう 9:00~17:00 外出企画のため 地活を閉めます
26 休館	27	28 手話歌でGO 第35回目も 「アンパンマンの マーチ」 14:00~ 	29	30 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	31 	引き続き手指 消毒と検温 マスク着用に ご協力ください

開館時間のお知らせ
月曜日～土曜日9:30～17:00
※職員会議のため 1か月に
1回～2回 15:00閉館します
カレンダーでご確認ください


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
※5月15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.jp
開館時間 月曜日～土曜日 9:30～17:00
1か月に1回～2回 月曜日 会議のため15:00閉館
その他、企画で時間変更があります
休館日 日曜・祝祭日・年末年始



今月の企画のご案内

「ロビーコンサートとランチ」

日時 5月1日(水) 11:45開場 12:15~12:45

場所 長野市芸術館メインホール ホワイエ 無料

ハープ奏者2名による生演奏を楽しみましょう

演奏終了後市役所8階「ししとう」でランチを
予定しています

参加される方は4月30日(火)までに
ご連絡ください

参加人数によって中止する場合があります



「映画鑑賞とびんずる市」

日時 5月11日(土) 9:00~(予定)

場所 長野グランドシネマズ

※手帳を必ず持参してください

映画は名探偵コナン「100万ドルの五稜星」を
予定しています

(上映時間確定後、参加者にご連絡します)

※鑑賞後 徒歩で「びんずる市」へ行きます

昼食は各自、持参または購入してください

参加される方は5月8日(水)までに
ご連絡ください

「松本市美術館へ行こう」



手塚治虫「ブラック・ジャック展」

送迎あります

日時 5月25日(土) 9:00~

場所 松本市美術館

※障害者手帳提示で無料になります 持参してください

※高速道路を利用しますので、一部ご負担をお願い
します(500円位)

高速道路サービスエリアで昼食を予定しています

参加される方は5月17日(金)までにご連絡ください



6月22日(土)

予告

新幹線の旅のご案内

日時 6月22日(土) 9:00~17:30

行先 金沢 駅周辺とひがし茶屋街

参加費 往復電車賃/昼食代 など

各自ご負担ください

※ 障害者手帳の種類によって割引される
場合があります

参加を希望される方は健康面・金銭面
のご準備をお願いします

手芸の日

紙袋を持参してください



『母の日ソープ カーネーション』

カーネーションと石けんで
感謝の気持ちを表現

材料費 150円

5/8(水)

①



どちらか1つ

『ネコねこストラップ』

レジンでかわいいネコの
ストラップを作ってみましょう

※ 作成時間1時間位

余裕をもって参加してください

材料費 150円

5/14(火) 5/22(水) 5/30

②

③

④

各回とも4日前までにご連絡ください

3月・4月の企画に参加された方の作品をご紹介します



桜づくし ブローチとチャーム
ステキな桜が満開です



ガラスボトルフラワー
プレゼントにもオススメ