



6月

ぴあふれんず

通信

今月のカレンダー

2024年

No.203

日	月	火	水	木	金	土	
	6月の花 アナベル アメリカあじさい 花言葉は 「ひたむきな愛」 「辛抱強い愛情」	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回月曜日15:00閉館します 外出企画のため閉館する事もあります カレンダーでご確認ください					1 DVD鑑賞 13:30～
2 休館	3 ※15時閉館	4  楽々体操 13:30～	5  手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ①	6	7 	8	
9 休館	10	11  手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ②	12  楽々体操 13:30～	13	14 	15 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用 13:30～ 通常開館	
16 休館	17 ※15時閉館	18 絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要 	19  手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ③	20  楽々体操 13:30～	21	22 新幹線の旅 金沢  外出企画のため 地活を閉めます	
23 休館	24	25 手話歌でGO 第36回目は WANIMAの 「やってみよう」 14:00～ 	26	27  手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ④	28 	29	
30 休館	引き続き手指 消毒と検温 マスク着用にご協力ください 		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 ※6月14日(金)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



金沢 新幹線の旅

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

参加される方は6月7日(金)までにご連絡ください
 ※ 障害者手帳の種類によって割引される
 場合があります



「DVD鑑賞」
 日時 6月1日(土)
 13:30~
 場所 ぴあ・ふれんず
 ※ 鑑賞DVDは
 検討中です
 参加自由



「長野マジッククラブ 発表会」

日時 6月16日(日)
 開場12:30
 開演13:00~終演15:30
 場所 長野市若里市民文化
 ホール (ビッグハット隣)
 ※マジシャンKも出演
 自由にご覧ください

入場無料

そろそろ入梅 梅雨前準備しませんか

1. 家中に風を通す...家の対角線上の窓を開け、効率よく風を通す
2. 収納のシンプル化とホコリとり...シンク下や食器棚・クローゼット・靴箱などは湿気がこもる整理して風通しをよくする
3. キッチン除菌...包丁の「柄」(手で持つ部分)・まな板の除菌 ふきん・スポンジ除菌または交換
4. 冬物洗濯と衣替え...ニット・コートなど冬物は、梅雨前に洗濯またはクリーニング
 1回でも着た服は黄ばみ、虫食いの元になるので洗って乾かしましょう
5. 洗濯機と排水口の除菌掃除...洗濯機は洗濯槽クリーナーで除菌 排水口は臭う前に除菌

※ 塩素系...漂白や除菌・消臭 まな板・白色ふきん・食器・茶しぶに効果あり
 酸素系...漂白や臭いにおだやか 色柄ものふきん・ホロー鍋・排水口に効果あり

注意 塩素系と酸素系は絶対に混ぜない事 必ず説明書を読んでから使うこと

長野は6月7日ごろ
 梅雨入り予報

手芸の日



『はぎれのリース』
 あまった布でステキな
 リースを作ってみましょう
 ※ 作成時間1時間位
 材料費 250円
 6/5(水) 6/27(木)
 ① ④

紙袋を持参してください



『黒ねことあじさい風
 ストラップ』
 レジンとプラバンを組み合わせ
 ストラップを作ってみましょう
 ※ 作成時間1時間位
 材料費 250円
 6/11(火) 6/19(水)
 ② ③

各回とも4日前までにご連絡ください

4月・5月の企画に参加された方の作品をご紹介します



大好きなねこちゃん
 ネコねこストラップ



いつもお世話になっている
 お母さんにプレゼント



ぴあ・ふれんずの
 サクラはまだ満開
 です

