



ぴあ★ふれんず



通信

今月のカレンダー

2024年

No.204

日	月	火	水	木	金	土
	1 ※15時閉館	2	3 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	4 楽々体操 13:30~	5 	6
7 小暑しようしょ 暑さがきびしく なり始めるころ 七た 休館 14	8 ※15時閉館	9 楽々体操 13:30~	10	11	12 	13 びんずる市へ 行こう 10:30~ 外出企画のため 地活を閉めます
休館 14	15 海の日 休館	16 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	17 楽々体操 13:30~	18	19 	20 DVD鑑賞 13:30~
21 休館	22 ※15時閉館	23 大暑たいしょ 1年で最も 暑い時期 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要 	24 土用の丑の日 	25 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	26 	27 徒歩外出 権堂七夕まつり 10:30~ 外出企画のため 地活を閉めます
28 休館	29	30 手話歌でGO 第37回目も WANIMAの 「やってみよう」 14:00~ 	31 楽々体操 13:30~	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>月間企画 の変更は ホーム・ジ でも ご案内して います</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> <p>◆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 </p> </div>		



7月の花
ひまわり
「あなただけを
みつめてる」
「情熱」「憧れ」

引き続き手指
消毒と検温
マスク着用に
ご協力ください

「DVD鑑賞」

日時 7月20日(土)
13:30~
場所 ぴあ・ふれんず
只今、検討中

◆絵手紙・習字の日
14:00~ 材料費 30円
※7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: 日曜日・祝日・年末年始



今月の企画のご案内

権堂七夕まつりへ行こう

徒歩外出

日時 7月27日(土) 10:30~
 集合場所は参加申し込みされた方に、お知らせします



※参加される方は7月23日(火)までに
 ご連絡ください
 ※暑い時期ですので、飲み物を
 持参してください

昼食は
 権堂アーケード内
 「ブラジル」を
 予定しています

びんずる市へ行こう

日時 7月13日(土) 10:30~
 集合場所 善光寺香炉前
 ※参加される方は7月9日(火)までに
 ご連絡ください
 ※暑い時期ですので、飲み物を
 持参してください

「真夏日」・「猛暑日」って何だろう??

毎年、夏になると、天気予報やニュースで「夏日」や「真夏日」と言った言葉を聞くことがあります
 簡単にまとめてみました

「夏日」(なつび).....1日の最高気温が25℃以上
 「真夏日」(まなつび)....1日の最高気温が30℃以上 「夏日」と「猛暑日」の中間
 「猛暑日」(もうしょび)....1日の最高気温が35℃以上 「真夏日」よりさらに暑い
 「酷暑日」(こくしょび)....1日の最高気温が35℃以上「猛暑日」の俗称
 気象庁が2007年に正式な予報用語としたそうです
 「熱帯夜」(ねったいや)....夜間の最低気温が25℃以上 (夜間は日没~翌朝の日の出くらい)



今年も暑くなりそうです

枕元に水筒を置くのも良いですね

こまめに水分補給



6cm→

手芸の日

紙袋を持参してください

5cm
↓



『夏のジェルワックス』
 ジェルワックスで涼しげな
 置物を作ってみましょう
 材料費 250円
 7/16(火) 7/25(木)
 ② ③

5cm
↓



『水でくっつくビーズ』
 ちょっとかわいいコースター
 ストラップにもできます
 ※ 作成時間1時間位
 材料費 150円
 7/3(水) 7/25(木)
 ① ③

各回とも4日前までにご連絡ください

5月・6月の企画に参加された方の作品をご紹介します

はぎれのリース
 どこに飾りましょう



かわいいネコがいっぱい

