



# ぴあふれんず

## 通信

今月のカレンダー

2024年 No.205

日	月	火	水	木	金	土
	8月の花 あさがお 「愛情」「結束」 「明日も さわやかに」		立秋以降の 夏の挨拶は 「残暑見舞い」 たよりは8月中旬 まで	1	2	3 びんずる祭り 11:00～ 交通規制に ご注意ください  外出企画のため 地活を閉めます
4 休館	5 土用の丑の日  ※15時閉館	6	7 立秋 暦の上では秋   手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ①	8 楽々体操 13:30～	9	10 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
11 山の日 休館	12 振替休日 休館	13 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ② フリー	14 楽々体操 13:30～	15 交通安全に ついて学ぼう 10:00～12:00	16	17 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用  13:30～ 通常開館
18 休館	19	20 絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要	21	22 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ③	23 処暑 暑さがおさまる頃 (今年はどうかな?)	24
25 休館	26	27 手話歌でGO 第38回目は 光GENJIの 「勇気100%」 14:00～ 	28	29 楽々体操 13:30～	30	31 上田市立美術館 とランチ  外出企画のため 地活を閉めます

月間企画  
の変更は  
ホームページ  
でも  
ご案内して  
います

引き続き手指  
消毒と検温  
マスク着用に  
ご協力ください

◆ぐーと販売日  
金曜日 12:30～  
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  
※8月16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

徒歩外出

## びんずる祭りへ行こう

日時 8月3日(土) 11:00~

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30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



- ・あそべ〜る水族館(トレーラー水族館) 昭和通り
- ・グルメし フードパーク 上千歳広場 昭和通り
- ・鬼滅の刃ショー サントラルスクエア
- ・はたらく車大集合 乗車体験 中央通り
- ・切り絵ワークショップ など

昼食は自由に食べてください



10:00~15:00位  
イベントがたくさん

## びんずる市へ行こう

日時 8月10日(土) 10:30~

集合場所 善光寺香炉前

※参加される方は8月6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



## 交通安全について学ぼう

日時 8月15日(木) 10:00~

場所 ぴあふらざ 2階 会議室

「これって違反?」「こんな時どうしたらいいの?」  
 など歩行者・運転手・車いすの方の立場からお話を聴きます

元警察官の楽しいお話です

※参加される方は8月9日(金)までにご連絡ください



紙袋を持参してください

手芸の日

## 『夏ハーバリウム 2024』

今年もハーバリウムの準備ができました  
 材料費 小250円 大450円  
 8/7(水) 8/22(木) 8/13(火)  
 ① ③ ②  
 フリー



各回とも4日前までにご連絡ください

## 上田市立美術館 サントミュージゼとアリオ上田でランチ

特撮のDNA in 信州上田展

〜特撮映画はゴジラから始まった〜

日時 8月31日(土) 9:30~16:30

アリオ上田で昼食後、上田市立美術館で観覧予定

※参加される方は8月20日(火)までにご連絡ください

※介助が必要な方は、各自手配をお願いします

## 6月・7月の企画に参加された方の作品をご紹介します

### 夏のジェルワックス



はぎれのリース

水でくっつくビーズストラップ

自分へのごほうび



マスクストラップ



黒ねこストラップ  
キラキラがステキ!

