



10月

# ぴあふれんず

## 通信

今月のカレンダー

2024年

No.207

日	月	火	水	木	金	土
	10月の花 ダリア 「エレガント」 「優美」「希望」 「清々しい美しさ」	1 衣替え	2 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	3 楽々体操 13:30~	4	5 DVD鑑賞 13:30~ ジブリまたは ディズニー
6 休館	7 楽々体操 13:30~ ※15時閉館	8 手話歌でGO 第40回目は yoasobiの 「夜に駆ける」 14:00~	9	10	11	12 秋のスポーツ 10:00~12:00 長野市障害者 福祉センター 企画中は 地活を閉めます 13:00~ 通常開館
13 休館	14 スポーツの日 休館	15	16 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	17	18 星まつり準備の ため16:00 閉館	19 特別休館日
20 第2回 星まつり 10:00~14:00	21 ※15時閉館	22 楽々体操 13:30~	23	24 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	25	26 農業フェア 9:00~16:00 ビックハット 外出企画の為 地活を閉めます
27 休館	28	29 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	30	31 ハロウィン トリック・オア・トリート	↑ ぴあ・ふれんずも「ぐーと」と 一緒に参加します お手伝いして下さる方 募集中!	

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  
※10月11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

## 「第2回 信濃の星まつり」

日時 10月20日(日) 10:00~14:00  
 場所 信濃の星 ぴあ・ぷらざ

先着200名様  
 ぐーとクッキープレゼント

・販売コーナー

1階と  
 駐車場

- ・シュークリーム
- ・焼き菓子
- ・コーヒー
- ・焼き芋
- ・ミサンガ
- ・アクセサリ
- ・装飾品 など

・イベントコーナー

2階

- ・マジックショー
- ・南部小学校合唱団
- ・ポッチャ
- ・ビンゴゲーム お楽しみ景品あり

- ・展示コーナー 「小さな窓から展」 はたらくぴあっと内
- ・体験コーナー プラバン作り かわいい絵柄がたくさん

お車でお越しの方は係の者に  
 声をかけてください

## 秋の軽スポーツ

スポーツで体を動かしましょう

日時 10月12日(土) 10:00~12:00 集合9:45  
 場所 長野市障害者福祉センター  
 持ち物 上履き・汗拭きタオル・飲み物

- ・サウンドテーブルテニス
- ・ポッチャ
- ・フライングディスク など

長野市障害者スポーツ協会の方に指導していただきます  
 ※送迎はありません、現地へ集合してください

誰でもできる種目です  
 ※ 上履き(はだし・外靴  
 スリッパは滑るので  
 使用できません)

紙袋を持参してください

手芸の日

各回とも4日前までにご連絡ください



### 『ピンバッジ その1』

UVレジンの中に  
 ドライフラワーやビーズを  
 入れて作ってみましょう



### 『ピンバッジ その2』

ボタンの中にシールやビーズを入  
 れて作ってみましょう



横から見ると  
 こんな感じ

材料費 150円



材料費 100円

10/2(水) 10/24(木) 10/29(火)

① ② ③

UVレジンとボタンのどちらか  
 選んで申し込んでください

2種類とも大きさは1.5cm位です

## 8月・9月の企画に参加された方の作品をご紹介します

男性も参加



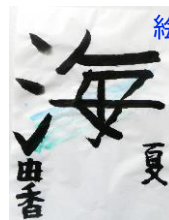
はぎれリース



ねこのチャーム



ハーバリウム小  
 初めての作品です



絵手紙・習字

