



ぴあふれんず

通信

今月のカレンダー

2024年

No.208

日	月	火	水	木	金	土
<p>11月の花 ツワブキ 花言葉は 「愛よよみがえれ」 「困難に負けない」</p>		<p>11月7日 立冬とは 冬のきざしが見え始める時期 この頃に吹く北風を「木枯らし」と言い昔の人は冬支度をはじめたようです</p>			<p>1 楽々体操 13:30~</p>	<p>2 野沢温泉へ 行こう</p> <p>外出企画の為 地活を閉めます</p>
<p>3 文化の日 昭和23年より前は 明治天皇の 誕生日でした</p> <p>休館</p>	<p>4 振替休日</p> <p>休館</p>	<p>5</p>	<p>6 ふくしネット フェスタ 10:00~15:00</p>	<p>7 立冬</p>	<p>8</p>	<p>9 ちょこっと ピクニック気分 10:00~15:00</p> <p>企画中は 地活を閉めます</p>
<p>10</p> <p>休館</p>	<p>11</p> <p>※15時閉館</p>	<p>12 楽々体操 13:30~</p>	<p>13 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①</p>	<p>14</p>	<p>15 七五三</p> <p>職員研修 ため16:00 閉館</p>	<p>16 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用</p> <p>13:30~ 通常開館</p>
<p>17</p> <p>休館</p>	<p>18</p> <p>※15時閉館</p>	<p>19 手話歌でGO 第41回目も yoasobiの 「夜に駆ける」 14:00~</p>	<p>20</p>	<p>21 楽々体操 13:30~</p>	<p>22 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②</p>	<p>23 勤労感謝の日 国民が互いに 感謝し合う日</p> <p>休館</p>
<p>24</p> <p>休館</p>	<p>25</p>	<p>26 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③</p>	<p>27 楽々体操 13:30~</p>	<p>28</p>	<p>29 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要</p>	<p>30</p>

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
※11月25日(月)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



送迎あります

「野沢温泉に行こう」

日時 11月2日(土) 9:00~17:00

参加費 各自昼食代 ※高速道路を使用しますので
一部ご負担をお願いします 300円位

※参加される方は10月29日(火)までにご連絡ください



・道の駅「野沢温泉」で昼食
・徒歩20分足湯「湯らり」を
予定しています
☆足湯を利用される方は
タオルを持参してください

外出するときはハンカチや
タオル ティッシュの準備を
お願いします

ちよこっとピクニック気分 **徒歩外出**

日時 11月 9日(土) 10:00~15:00頃
場所 上高田南向塚公園まで歩きます
持ち物 レジャーシート・汗拭きタオル・ティッシュ
・飲み物(おかずは自由)

※ぴあ・ふれんず 10時集合 各自おむすびを作って
公園で食べます 参加費はありません
※天気が悪い時はぴあ・ふれんずで食べます
※参加される方は11月6日(水)までにご連絡ください

ご案内

自由参加

ふくしネットフェスタ2024

日時 11月6日(水)
10:00~15:00

会場 長野市芸術館
市役所第一庁舎1階

映画上映 アクトスペース
「梅切らぬバカ」10:30~
13:00~

障がいのある方の作品展示
福祉事業所の販売があります

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



『レジンアクセサリー』

UVレジンの中にお花やラメなどを
入れて作ってみましょう

ストラップ・ペンダントにできます

材料費 200円

11/13(水) 11/22(金) 11/26(火)

① ② ③

サイズは タテ4cm ヨコ 4cm
少し大きめです

9月・10月の企画に参加された方の作品をご紹介します

アンパンマンとばいきんまん
かわいいですね



ハーバリウム



ミニハーバリウム
男性の作品です

