

ぴあ・ふれんず 通信

2024年 No.209

日	月	火	水	木	金	土
5 休館	6 楽々体操 11:00~	7 七草がゆ 新春特別企画 書初め 10:30~ 14:00~	8 新春ランチ会 11:30~12:30	9	10	11 鏡開き
12 休館	13 成人の日 休館	14 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ①	15 楽々体操 13:30~	16	17	18 DVD鑑賞 13:30~ DVD リクエスト 受付中
19 休館	20 大寒 1年で最も寒さが 厳しいとき ※15時閉館	21	22	23 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ②	24 楽々体操 13:30~	25 初詣 武水別神社 初詣
26 休館	27	28 手話歌でGO 第43回目は チョット遅いけど 「お正月」 14:00~	29 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	30 楽々体操 13:30~	31	2025

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
1月17日(金) 初売りです

◆絵手紙・習字の日
1月はお休みします

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



「千曲市 武水別神社」

日時 1月25日(土) 10:00~16:00頃
各自防寒対策をお願いします

参加費 各自食事代

千曲市「りんごの木 りんくりあん」で昼食後
武水別神社参拝 県立博物館

障がい者手帳を持参してください

※参加される方は1月17日(金)までにご連絡ください



送迎あります

新春かるた会

日時 1月4日(土) 10:00~
場所 ぴあ・ふれんず



新春 ランチ会

日時 1月8日(水) 11:30~
場所 カフェ・ドゥ・パンパルデュ
ランチ450円~1,050円位
イートインまたはテイクアウト
参加される方は1/6(月)までにご連絡ください



1月7日(火)

七草がゆを食べて無病を願う

- ・ゴギョウ ・ハコベラ ・スズナ
- ・ホトケノザ ・スズシロ
- ・セリ ・ナズナ



1月11日(土) 鏡開き

無病息災を祈願してお供えした
お餅を食べ年神様とお別れする日です



新春特別企画

書初め 無料
今年の目標などを書いてみましょう

日時 1月7日(火)
10:30~ 14:00
場所 ぴあ・ふれんず

紙袋を持参してください

手芸の日

材料の準備がありますので

各回とも4日前までにご連絡ください

材料の準備ができない場合は
他の作品に変更をお願いします



スイーツデコ
マグネット



アクセサリケース

『手芸フリーの日』

1月は今まで手芸の日に作った
作品もう一度作りたい
手芸の日に参加できなかったので
作りたいにお応えします

材料費 100円~450円
1/14(火) 1/23(木) 1/29(水)
① ② ③



ピンバッジ



レジンアクセサリ



11月・12月の企画に参加された方の作品をご紹介します

かわいい和紙の
ツリーができました



透明感のある
レジンアクセサリ



和紙のお正月飾り
色の組み合わせが
きれいです

