

※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<mark>濃の国」が</mark>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カ月に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

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

各自食事代 参加費

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



新春かるた会

1月4日(土) 10:00~ 日時 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・パンペルデュ 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

1-1-1-1-1-1-1

1月11日(土) 鏡開き

無病息災を祈願してお供えした

スイーツデコ

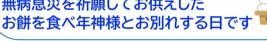
マグネット



無料 書初め 今年の目標などを書いてみましょう

日時 1月7日(火) 14:00~ 10:30~

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

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

『手芸フリーの日』

材料費 100円~450円 1/14(火) 1/23(木) 1/29(水) ピンバッジ





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

レジンアクセサリー

かわいい和紙の ツリーができました



アクセサリーケース

(1) (3) 2



11月・12月の企画に参加された方の作品をご紹介いたします



4



















