



3月

今月のカレンダー

ぴあふれんず



通信

2025年

No.211

日	月	火	水	木	金	土
						1
	<p>3月の花 ラナンキュラス 花言葉は 「名誉」 「晴れやかな魅力」</p>	<p>ノロウイルスによる食中毒が増えています 消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液が有効です 引き続き手指消毒とマスク着用にご協力ください</p> <p>マスクもしよう</p> <p>手を洗おう</p>				
2 休館	<p>3 上巳の節句 (じょうしのせつく) 桃の節句</p> <p>※15時閉館</p>	<p>4 手芸の日 13:30~ 事前申込必要①</p>	<p>5 啓蟄(けいちつ) 春の訪れ 冬眠していた 虫たちが顔を のぞかせる頃</p>	<p>6 楽々体操 11:00~</p>	<p>7 ネイル遊び 13:30~</p>	<p>8 松代 おひなさま めぐりとランチ</p> <p>外出企画の為 地活を閉めます</p>
9 休館	10	<p>11 楽々体操 13:30~</p>	12	13	<p>14 ホワイトデー</p> <p>手芸の日 13:30~ 事前申込必要②</p>	<p>15 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用</p> <p>13:30~ 通常開館</p>
16 休館	<p>17 楽々体操 11:00~ ※15時閉館</p>	<p>18 手話歌でGO 第45回目は 「ひなまつり」 14:00~</p>	<p>19 手芸の日 13:30~ 事前申込必要③</p>	<p>20 春分の日</p> <p>休館</p>	21	<p>22 DVD鑑賞 13:30~</p> <p>ジブリ作品 鑑賞予定</p>
23 休館	24	<p>25 ネイル遊び 13:30~</p>	<p>26 楽々体操 13:30~</p>	<p>27 手芸の日 13:30~ 事前申込必要④ フリー</p>	<p>28 ネイル遊び 13:30~</p>	29
30 休館	31	<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</p>		<p>◆ ぐーと販売日 金曜日 12:30~ 季節のシュークリーム ソーセージパイ・焼き菓子 など</p>		<p>◆ 絵手紙 習字の日 3月はお休み します</p>

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
「パタカラ体操」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

松代ひなまつりとランチ



日時 3月8日(土) 9:00~16:00
 場所 松代真田邸 まち歩き ガイドさん付
 ランチは松代サービスエリア内
 昼食後 イオン三輪店でショッピング予定
 ※障がい者手帳を持参してください
 参加される方は3月3日(月)までに
 ご連絡ください

※集合場所と時間は参加
 される方にご連絡します



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



『アニマル桜ストラップ』

プラバンできれいな桜と好きなアニマルを描いて
 春のストラップを作ってみましょう

材料費 150円
 3/4(火) 3/14(金) 3/19(水) 3/27(木)
 ① ② ③ ④ フリー



1月・2月の企画に参加された方の作品をご紹介します



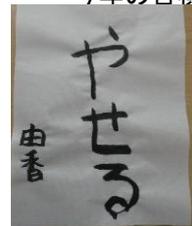
スイーツデコマグネット



ネコちゃんの
 レジンアクセサリー
 お一人でたくさん作りました

レジンの中に
 かわいいウサギ
 が入りました

書初め
 今年の目標



レジンのマスクチャーム



アクセサリーケース

