

ぴあふれんず 卯月 通信

2025年 No.212

日	月	火	水	木	金	土
エイプリルフールとは 西洋ではじまり、日本には大正時代に伝わったようです 相手を傷つけるようなウソはNG 季節のイベントで楽しむのはOK 良ネタばらしも忘れずに		1 エイプリルフール ネイルあそび 13:30~ 	2 楽々体操 13:30~ 	3	4 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ① 	5 おたのしみ女子会 10:30~
6 春の交通安全運動 4/6~4/15 休館	7 楽々体操 11:00~ ※15時閉館	8 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ② 	9 ネイルあそび 13:30~ 	10	11	12 びんずる市とお花見に行こう 10:30~16:30 外出企画の為 地活を閉めます
13	14	15 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要 	16 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③ 	17	18 楽々体操 13:30~ 	19 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用 13:30~ 通常開館
20	21	22 楽々体操 13:30~ 	23 手話歌でGO 第46回目は「はるがきた」 14:00~ 	24 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④フリー 	25	26
27	28	29 昭和の日 休館	30 楽々体操 13:30~ 	4月の花 アマリリス 花言葉は「内気な少女」「素晴らしい美」 		

月間企画の変更はホームページでもご案内しています

ぴあ・ふれんずから
引き続き手指消毒とマスク着用にご協力ください

 マスクをしよう 消毒しよう

◆ 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

◆ 絵手紙習字の日 14:00~
 材料費30円
 ※4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
 「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

おたのしみ女子会

日時 4月5日(土)

10:30~15:30

場所 ぴあ・ふれんず

持ち物 レジャーシート・飲み物

ぴあ・ふれんずでおにぎりを作って

近くの公園で食べる予定です

※雨の場合は室内で行います

女子トークを楽しみましょう

※参加される方は4月1日(火)までに
ご連絡ください

久しぶりの
企画です

楽しくお散歩 その1

びんずる市とお花見に行こう

日時 4月12日(土) 10:30~
自由解散

場所 善光寺と城山公園周辺

持ち物 レジャーシート・飲み物

昼食は各自持参または購入してください

※参加される方は4月8日(火)までにご連絡
ください

※集合場所と時間は申し込みされた方に
お知らせします

楽しくお散歩 その2

関東風と関西風の桜もち プチ情報



「関東風」小麦粉を薄く延ばして
モチモチ食感
「長命寺桜もち」と言われている

「関西風」プツプツ食感

「道明寺桜もち」と言われている



どちらがお好きですか？

長野市からリフトバス運行のお知らせ

現在、バス事業者の運転手不足のため運行が
難しくなっています

そのため、リフトバスを使用せず徒歩または
公共交通機関を使って移動することが多く
なると思います

ご理解とご協力をお願いします

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

『ギフトボックス』

母の日のカーネーションや
プレゼントを入れたり
お友達や自分へのごほうび入れを
リボンや花で飾ってみましょう
※カーネーションはおはながみで
作ります

材料費 200円

4/4(金) 4/8(火) 4/16(水)

① ② ③

4/24(木) は
フリーの日です
材料の準備があります
5日前までにご連絡
ください



1月・2月の企画に参加された方の作品をご紹介します



「春よ来い押し絵飾り」



フリーの日の作品



好きな動物で
アニマル桜

ネイルあそびで
ちょっとおしゃれ

