

ぴあふれんず

7月



文月

通信

2025年 No.215

日	月	火	水	木	金	土
		1 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ①	2	3 楽々体操 13:30～	4	5
6 休館	7 七夕 小暑(しょうしょ) 本格的な夏の到来	8 楽々体操 13:30～	9 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ②	10	11 ネイルあそび 13:30～	12 映画鑑賞と びんずる市に 行こう 外出企画の為 地活を閉めます
13 休館	14 手芸の日 11:00～ 事前申込必要 ③	15	16 楽々体操 13:30～	17	18	19 DVD鑑賞 13:30～ 土用の丑の日
20 休館	21 海の日	22 大暑(たいしょ) 暑さが厳しくなる頃 絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要	23 手話歌でGO 第49回目は 「ひまわりの約束」 14:00～	24	25 楽々体操 13:30～	26 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ④フリー
27 休館	28 楽々体操 11:00～ ※15時閉館	29	30 ネイルあそび 13:30～	31 土用の丑の日	7月の花 あさがお 花言葉は「愛情」 「結束」 「明日もさわやかに」	

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



◆ ぐーと販売日 金曜日
12:00～
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
※7月18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



