

ぴあ・ふれんず

長月

9月

通信

2025年 No.217

日	月	火	水	木	金	土
1923年の関東大震災を教訓とし防災意識を高め1960年に防災の日と定めた	1 防災の日 ※15時閉館	2 楽々体操 13:30~	3 手芸の日 13:30~ 事前申込必要①	4	5	6 ふりープラバン カフェ・ふれんず 誰でも利用
7 休館	8 ふりープラバン	9 手芸の日 13:30~ 事前申込必要②	10 ふりープラバン	11 楽々体操 13:30~	12	13 カラオケ 13:00~15:00 カラオケの時間中は参加者のみの利用です
14 休館	15 敬老の日 長寿を祝う日 休館	16 ふりープラバン	17 楽々体操 13:30~	18 手芸の日 13:30~ 事前申込必要③	19	20 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用 13:30~ 通常開館
21 休館	22 ふりープラバン	23 秋分の日 昼と夜の長さがほぼ同じ 休館	24 絵手紙・習字の日 14:00~ 申込必要	25	26 ふりープラバン	27
28 休館	29 楽々体操 13:30~	30 手話歌でGO 第51回目は「上を向いて歩こう」 14:00~	9月の花 リンドウ 花言葉は「正義」「勝利」「誠実」		暑い日が続いています 引き続き熱中症対策で水分補給と十分な休息をとってください	

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

手を洗おう
マスクをしよう
消毒しよう

◆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
※9月22日(月)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

カフェ・ふれんず始めます

飲み物+クッキー 100円
(コーヒーチケット 2枚使えます)

開店



お昼はカップ麺を販売します
(100円くらい~)

※誰でも自由に参加できます

9月6日(土) 9:30~16:00



9月1日 防災の日

台風や豪雨などの自然災害が発生しやすいこの時期

災害に備えて日頃から防災対策をしておきましょう

非常時の持ち出しリュックなどの点検もおすすめです



カラオケをやってみよう

日時 9月13日(土)13:00~15:00頃
場所 ぴあ・ふれんず

※参加される方は9月5日(金)までにご連絡ください

ホームカラオケで
楽しく歌いましょう



おためし企画

無料でプラバンストラップが作れます
左のクローバーマークの日



ふりープラバン 自由にプラバン
ストラップが作れます

ひもの部分はアサヒモになります

※一人2回まで利用できます



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

製作時間
1時間くらい



高さ2cm

クマ型の他に
ハロウィンや
ミッキーの
シルエットが
あります

『レジンストラップ』

UVレジンを使ってオリジナル
アクセサリーを作ってみましょう

材料費 200円

9/3(水) 9/9(火) 9/18(木)

① ② ③

シリコンモールド(型)が
限られています 希望日の
変更をお願いすることも
あります



高さ3cm
横幅4cm

7月・8月の企画に参加された方の作品をご紹介します



ステキなひまわり缶が
できました

個性が光る
ミニハーバリウム



ひまわりの
ストラップ
かわいいですね