

ぴあ・ふれんず

神無月

10月

2025年

No.218

通信

日	月	火	水	木	金	土
1年で最も美しいとされる特別な月を楽しむ頃お団子やススキがなくても月を見るのも良いですね		10月の花 ガーベラ 花言葉は「希望」「前向き」	1 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ①	2	3 楽々体操 13:30～	4 カフェ・ふれんず 誰でも利用
5 休館	6 中秋の名月	7 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ②	8	9 楽々体操 13:30～	10	11 びんずる市へ 行こう 11:00～
12 休館	13 スポーツの日	14	15 楽々体操 13:30～	16 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ③	17	18 特別休館
19 信濃の星 20周年記念 イベント	20 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ④	21 楽々体操 13:30～	22 絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要	23	24	25 カフェ・ふれんず 誰でも利用
26 休館	27 楽々体操 11:00～ ※15時閉館	28	29 手話歌でGO 第52回目は 「とんぼのめがね」 14:00～	30	31 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ⑥フリー	
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 キッシュ・焼き菓子 など		◆絵手紙習字の日 14:00～ 材料費30円 ※10月20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
リクエスト大歓迎

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

びんずる市へ行こう

日時 10月11日(土) 11:00～

場所 善光寺・城山公園

「ブラジル」または

「ぱていお大門」でランチ予定

※ 参加される方は10月6日(月)までにご連絡ください

※ 集合場所と時間は申し込まれた方にお知らせします



信濃の星 20周年記念イベント

日時 10月19日(日) 10:00～14:00

場所 ぴあ・ぷらざ

★スタンプラリー

施設にあるスタンプを集めてクッキーGet



★キッチンカー

☆クレープ ☆スイーツ

☆にらせんべい

☆あげもの

☆信濃の星 ぐーと

カフェ・ふれんず



飲み物+クッキー 100円

(コーヒー・紅茶・ココア・こぶ茶)

お昼はカップ麺を販売します 100円

月曜日～土曜日 販売

9:30～16:00

※誰でも利用できます



長野市のイベント情報

10/5(日)善光寺表参道 秋まつり 10:00～16:00

セントラルスクエア 秋の味覚販売・キッチンカー

10/11(土)川中島古戦場まつり 花火大会18:00～
イベントステージ 15:00～



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

「シェード」

高さ20cm

黒い厚紙を切り

お花紙で

スタンド

グラス調に

10/1 (水) ①

10/16 (木) ③



『秋の夜長を楽しむ飾り』

色が変わるLEDライトを使って
飾りを作ってみましょう

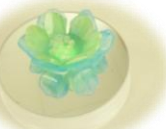
材料費 150円

材料費にLEDライトも含まれます

10/25 (土) ⑤フリー

10/31 (金) ⑥フリー

今までに作った物でもう
一度作りたい物など



「花」

直径5cm

プラバンで

花を2枚

作ります

10/7 (火) ②

10/20 (月) ④

8月・9月の企画に参加された方の作品をご紹介します

ふりープラバン
かわいい作品が
たくさん



大好きなネコに
かこまれて



ミニハーバリウム