#### ぴあ・ふれんず BB 2025年 $N_{0.21}$ 月 火 水 木 余 土 「自由と平和を愛し 霜月(しもつき)とは 11月の花 文化をすすめる日」 そろそろ霜が降りやすく サザンカ として1948年に制定 なる頃 花言葉は されました 冬の訪れを感じる頃 「ひたむきさ」 以前は明治天皇の 他に「雪見月」「雪待月」 「困難に打ち勝つ」 誕生日「明治節」 などがあるようです 6 立冬 文化の日 ちょこっと旅 手芸の日 軽井沢へ行こ! 楽々体操 13:30~ 事前申込必要 (1) 13:30~ 休館 休館 外出企画の為 地活を閉めます 15 10 11 12 13 14 福祉ネットフェスタ 秋季全国火災 七五三 予防運動 手芸の日 ふづきの会 13:30~ 楽々体操 13:30まで 事前申込必要 会員のみ利用 (2) 13:30~ 13:30~ 休館 通常開館 22 16 17 18 19 20 21 絵手紙・習字の日本 手芸の日 職員研修のため 14:00~ 楽々体操 13:30~ 申込必要 事前申込必要 16:30閉館 13:30~ ③フリー ※15時閉館 29 25 26 27 28 勤労感謝の日 はたらく人に感謝 振替休日 手話歌でGO 手芸の日 第53回目は 休館 13:30~ 「小さな世界」 事前申込必要 **(4**) 休館 14:00~ 休館 月間企画 ぴあ・ふれんずから ◆絵手紙習字の日 の変更は ぐーと販売日 金曜日 引き続き手指 14:00~ ホームへ。ーシ゛ 12:00~ 消毒とマスク 材料費30円 でも 季節のシュークリーム 着用にご協力 ※11月14日(金)までに ご案内して キッシュ・焼き菓子 など ください 申し込んでください います マスクをしょう 消毒しょう -----



11:00~ 13:30~

YouTubeを見ながらできる体操です

#### 参加は自由

<u>座ったままでもできる</u> 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



#### 今月の企画のご案内

長野市のイベント情報

ふくしネットフェスタ2025

アートかつどう展13日(木) 13:00~17:00 14日(金) 9:00~16:00

福祉事業所販売14日(金)11:30~13:30 ぐーとも出店します

アクトスペース 映画「杳かなる(はるかなる)」 1回目9:40~ 2回目13:20~上映 11/23(日) 長野えびす講煙火大会 18:00 全国でも珍しい11月の花火大会

## インフルエンザ流行中

ちょこっと旅

軽井沢(旧軽井沢銀座商店街など)

乗車券 往復2,000円位 障がい者手帳

当日切符を購入します

昼食代・おこづかいは自由

※参加される方は11月4日(火)までに

※ 集合場所と時間申し込まれた方に

各駅停車 軽井沢

8:30~16:30予定

・流水と石けんでこまめに手洗い

ご連絡ください

お知らせします

日時 11/8(十)

- ・清潔なタオル・ペーパータオルで良くふく
- ・アルコールで手指消毒
- ・人ごみではマスク着用 (咳エチケット)

・予防接種も有効 (絶対にかからないわけではありません)※接種はかかりつけ医のある方は ご相談ください)



# カフェ・ふれんず毎日営業

飲み物 + クッキー 100円 飲み物だけ 50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。 エア



## 総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

『クリスマスの飾りにも』 置き型と壁掛けタイプ 自由に絵を描いてみましょう 材料費 200円

材料費に電池も含まれます 11/22 (土) ③フリー 11/28 (金) ④

申し込みの際 置き型 壁掛けどちらか伝えて ください



「壁掛け」 長さ12m位 アクリル板に絵を 描きます コイン形リチウム 電池使用

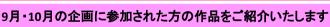
赤い部分は洗い残しに

なりやすい所

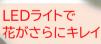
11/5 (水) ① 11/28 (金) ④



「置き型」 高さ9.5cm位 机や棚における タイプ アクリル板に絵を 描きます 単4電池2本使用 11/11 (火) ② 11/28 (金) ④







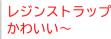






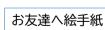








ふりープラバン 楽しくできました







20周年のお花を描き ました

Q=Q+Q+Q+Q+Q+Q+Q+Q+Q+Q+Q+Q











