

ぴあ・ふれんず

霜月

通信

11月

2025年

No.219

日	月	火	水	木	金	土
「自由と平和を愛し文化をすすめる日」として1948年に制定されました 以前は明治天皇の誕生日「明治節」 霜月(しもつき)とは そろそろ霜が降りやすくなる頃 冬の訪れを感じる頃 他に「雪見月」「雪待月」などがあるようです 11月の花 サザンカ 花言葉は 「ひたむきさ」 「困難に打ち勝つ」						1
2 休館	3 文化の日 休館	4 楽々体操 13:30～	5 手芸の日 13:30～ 事前申込必要①	6	7 立冬	8 ちよこつと旅 軽井沢へ行こ！ 外出企画の為 地活を閉めます
9 秋季全国火災 予防運動 休館	10	11 手芸の日 13:30～ 事前申込必要②	12	13 楽々体操 13:30～	14 福祉ネット フェスタ	15 七五三 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用 13:30～ 通常開館
16	17 ※15時閉館	18 絵手紙・習字の日 14:00～ 申込必要	19 楽々体操 13:30～	20	21 職員研修のため 16:30閉館	22 手芸の日 13:30～ 事前申込必要③フリー
23 勤労感謝の日 はたらく人に感謝 休館	24 振替休日 休館	25	26 手話歌でGO 第53回目は 「小さな世界」 14:00～	27	28 手芸の日 13:30～ 事前申込必要④	29
30 休館						
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 ◆絵手紙習字の日 14:00～ 材料費30円 ※11月14日(金)までに 申し込んでください ◆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						

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

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「杓かなる(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

ちょこっと旅

各駅停車 軽井沢

日時 11/8(土) 8:30~16:30予定

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
ご連絡ください

※ 集合場所と時間申し込まれた方
にお知らせします

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・こぼ茶)

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

インフルエンザ流行中

- ・流水と石けんでこまめに手洗い
- ・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)

赤い部分は洗い残しに
なりやすい所

- ・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
にご相談ください



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



「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

『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12cm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

11/5 (水) ①

11/28 (金) ④

9月・10月の企画に参加された方の作品をご紹介します



LEDライトで
花がさらにキレイ



レジストラップ
かわいい~



ふりープラバン
楽しくできました

お友達へ絵手紙



20周年のお花を描き
ました

