



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

びんずる市とクリスマスマーケット

日時 12月13日(土) 11:00~ょチ

場所 びんずる市(城山公園)

クリスマスマーケット(東口公園)

※ 参加される方は12月8日(月)までに

ご連絡ください 集合場所をお知らせします

路線バスでイオン須坂へ行こう 日時 12/15(月 0:30~

自由行動でショッピングを楽しみましょう

参加される方は12月9日(火)までにご連絡ください

集合場所と時間をお知らせします





無料

大掃除&忘年会

日時 12月27日(土)10:30~11:30 大掃除

12:00~13:00 昼食 ぴあ・ふれんずで用意します

飲み物1杯付 感謝の気持ち

13:15~14:00 ビンゴゲーム 1位~3位 景品あり 高い

14:00~15:00 カラオケ大会 最高得点 景品あり

※大掃除と忘年会の両方にご参加ください

当日は16時開館します

お掃除の手伝いを してくださる方 算集します 12月19日(金)までに ご連絡ください 🦫 🧥



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



「スノーフレイク」 か「イニシャル」 スノーフレイク (雪の結晶) またはイニシャルをレジン で作ってみましょう 12/3 (水) ① 12/9 (火) ② 材料費 150円

『レジンアクセサリー』

今年最後の

思い出に

雪の結晶とイニシャル どちらか申し込みの際 伝えてください

『卓上 お正月飾り』

折り紙と水引で作る 小さな飾りです 簡単でかわいいですよ

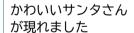


「卓上 お正月飾り」 横15cm 高さ10cm 12/19 (金) ③ 材料費 100円





10月・11月の企画に参加された方の作品をご紹介いたします







レジンストラップ





4色に変わるLEDライト でステンドグラス調に



お部屋を暗くし てステキな夜に なりますね





今年もたくさんの 方が手芸に参加し てくださいました

































