

ぴあ・ふれんず

12月

2025年 No.220

通信

日	月	火	水	木	金	土
	1 ※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 10:30～ 13:30～
7 休館	8	9  手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ②	10  ふりープラバン 10:30～ 13:30～	11	12  楽々体操 11:00～	13 びんずる市と 東口クリスマス マーケット 11:00～ 外出企画の為 地活を閉めます
14 休館	15 イオンモール須坂 へ行ってみよう 10:30～ 外出企画の為 地活を閉めます	16	17 手話歌でGO 第54回目は 「赤い鼻のトナカイ」 14:00～ 	18  楽々体操 11:00～	19  手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ③ 	20 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用 ユヌ・ランコト クリスマスコンサート 13:30～
21 冬至の かぼちゃ 抵抗力を高め るカロテンが 豊富	22 冬至 昼の時間が 一番短い日  ふりープラバン 10:30～ 13:30～	23	24  楽々体操 13:30～	25 Xmas  インフルエンザに ご注意！	26  ふりープラバン 10:30～ 13:30～	27 大掃除 & 忘年会 忘年会  16時閉館
28 休館	29	30 開館時間 9:30～13:00 午後～1月4日 まで年末・年始 休みです	31 大晦日  休館	 良いお年を お迎え下さい 1月5日(月)に お会いしましょう		
◆絵手紙 習字の日 今月はお休み 新年『書初め』 を予定して 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  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 キッシュ・焼き菓子 など 		
				ぴあ・ふれんず 年末年始休みのお知らせ 12月30日(水)午後～ 令和8年1月4日(日) まで年末年始休みです		

 **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

びんずる市とクリスマスマーケット

日時 12月13日(土) 11:00~12:00

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) 10:30~

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

ユヌ・ランコト クリスマスコンサート

日時 12/20(土) 13:30~

場所 ぴあぷらざ 2階

今年もステキなエレクトーン演奏と歌を
お楽しみください

参加される方は12月16日(火)
までにご連絡ください

無料

大掃除&忘年会

今年最後の
思い出に

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

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時閉館します

お掃除の手伝いを
してくださる方
募集します

12月19日(金)までに
ご連絡ください

忘年会

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nakセサリー』
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します

かわいいサンタさん
が現れました



レジストラップ



4色に変わるLEDライト
でスタンドグラス調に



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

ありがとう
ございました