

ぴあ・ふれんず

1月 睦月 2026年 No.221 通信

日	月	火	水	木	金	土
 <p>2026年も皆様が 「元気・楽しく・明るく・健康」で 過ごせるようにぴあ・ふれんずは皆様と 一緒に歩んでいきます 今年もどうぞよろしくお願いいたします</p> <p>休館</p>					<p>2 3</p> <p>謹賀新年</p>  <p>休館 休館</p>	
<p>4</p> <p>休館</p>	<p>5 小寒</p> <p>寒さが厳しくなるころ</p> <p>※15時閉館</p>	<p>6</p> <p>手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ① フリー</p>	<p>7 七草</p> 	<p>8</p>	<p>9</p> <p>楽々体操 11:00～</p> 	<p>10 初詣と映画鑑賞 10:30～</p> <p>外出企画の為 地活を閉めます</p>
<p>11</p> <p>休館</p>	<p>12 成人の日</p> <p>休館</p>	<p>13</p> <p>楽々体操 11:00～</p> 	<p>14 書初め 目標など自由に書いてみましょう 14:00～ 無料</p> 	<p>15</p>	<p>16 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ② フリー</p> 	<p>17 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用</p> <p>13:30～ 通常開館</p>
<p>18</p>	<p>19 9:30～11:30 上記時間 開館</p> <p>県立美術館へ行こう！ 12:00～ 外出企画の為 地活を閉めます</p>	<p>20 大寒 1年で最も寒くなるころ</p>	<p>21 手話歌でGO 第55回目は「北風小僧の寒太郎」 14:00～</p> 	<p>22 楽々体操 13:30～</p> 	<p>23</p> 	<p>24 新年かるた会 10:30～</p> 
<p>25</p> <p>休館</p>	<p>26</p> <p>楽々体操 13:30～</p> 	<p>27</p>	<p>28 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ③ フリー</p> 	<p>29</p>	<p>30</p> 	<p>31</p> <p>新謹賀年賀 新謹賀年賀 新謹賀年賀</p>

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～
書初め 無料
※1月9日(金)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

県立美術館へ行こう！

あーとdeだいぼうけん！ vol.2

長野県立美術館 地下1階

見たり、聞いたり、さわったり
作品を楽しみましょう 無料

日時 1月19日(月) 13:00～

現地集合・現地解散

※参加される方は1月14日(水)までに
ご連絡ください

新年かるた会

日時 1月24日(土)10:30～

場所 ぴあ・ふれんず

年末年始の話をしながら
かるた・百人一首・トランプを
楽しみましょう

※ 参加される方は1月20日(火)までに
ご連絡ください

昼食は持参してください

初詣&映画鑑賞

日時 1/10 (土) 10:30～

(時間の変更あります)



場所 善光寺初詣とランチ

善光寺表参道付近カフェでランチ予定

場所 グランドシネマズ映画鑑賞

「ズートピア2」を予定しています

※ 映画上映時間が確定していませんので
初詣と映画鑑賞の時間が前後します

障がい者手帳持参

※ 参加される方は1月7日(水)までに
ご連絡ください

集合時間と場所を後日ご連絡します

手芸の日

紙袋を持参してください

各回とも4日前までにご連絡ください

1月6日(火)・1月16日(金)・1月28(水)
13:30～



★ 今月の手芸はすべてフリーです
以前作った物でもう一度作ってみたいなど
ご連絡ください

※ 材料の準備ができない場合は変更をお願い
する事があります ご了承ください

11月・12月の企画に参加された方の作品を一部ご紹介いたします
たくさんの方が参加されました 来月もご紹介します



冬の風景やイラストが
ライトでさらに
ステキになりました



レジン ストラップ
クリスマスツリー



卓上 お正月飾り
初めて折り紙で
ツルを作りました



ふりープラバン

