



# ぴあ・ふれんず如月



2026年

No.222

## 2月 通信

日	月	火	水	木	金	土
1 休館	2 ※15時閉館	3 節分 恵方 「南南東」 	4 立春 春の気配を感じる頃	5 楽々体操 11:00～ 	6 冬季オリンピック開幕 2/6～2/22 	7 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ① フリー
8 休館	9 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ②	10	11 建国記念の日 休館	12	13 楽々体操 13:30～ 	14 カラオケに行こ！ 11:00～  バレンタイン 外出企画の為 地活を閉めます
15 休館	16 楽々体操 13:30～ 	17	18 絵手紙・習字の日 14:00～ 2/13(金)までに 申し込み 	19 雨水(うすい) 陽気が良くなり始める頃	20	21 ふづきの会 13:30まで 会員のみ利用  13:30～ 通常開館
22 休館	23 天皇誕生日 休館	24 手話歌でGO 第56回目は 「365日の紙飛行機」 14:00～ 	25 楽々体操 13:30～ 	26	27 手芸の日 13:30～ 事前申込必要 ③ 	28 県立美術館 13:00～ トーベと ムーミン展  外出企画の為 12時頃から 地活を閉めます

2026年2月3日(火)節分 今年の恵方は『南南東』  
恵方巻・・・縁を切らないように一人で一本を無言で  
丸かじり  
1989年西日本のコンビニから全国展開され認知度が  
高くなったようです

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



### ☆インフルエンザ予防

- ・定期的に換気をする
- ・加湿器で湿度を50%～60%
- ・バランスの取れた食事  
(タンパク質・ビタミン)
- ・体を動かし良く眠る

◆ ぐーと販売日 金曜日  
12:00～  
2/6 ・ 2/20  
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



