

# ぴあ・ふれんず



## 3月 弥生

2026年 No.223



## 通信

日	月	火	水	木	金	土	
1 休館	2 ※15時閉館	3 ひな祭り 桃の節句 	4 楽々体操 13:30~ 	5 啓蟄 けいちつ 冬眠していた虫が 顔を出す頃	6 	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	12 楽々体操 13:30~ 	13 	14 松代でひなまつり 10:30~  外出企画の為 地活を閉めます	
15 休館	16	17 楽々体操 13:30~ 	18 絵手紙・習字の日 14:00~ 3/13(金)までに 申し込み 	19	20 春分の日 休館	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	24 手話歌でGO 第57回目は 「花は咲く」 復興支援ソング 14:00~ 	25 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ③	26	27 楽々体操 13:30~  	28 映画館へ 行こう  外出企画の為 地活を閉めます	
29 休館	30 楽々体操 13:30~ 	31 手芸の日 13:30~ 事前申込必要 ④	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">内裏雛(だいらびな)</p> <p style="text-align: center;">天皇・皇后の姿に似せて作った男女一対のひな人形</p> <p>・関東では左に男雛 右に女雛 <b>ぱっちりした目</b> ・関西では右に男雛 左に女雛 <b>切れ長の目</b></p> </div>				
<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</p>		<p>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</p> <p> マスクをしよう 消毒しよう</p>		<p>★インフルエンザ・胃腸炎に★ ご注意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外出先から帰ったら手洗いうがい 消毒</li> <li>・人の多い場所ではマスクの着用も効果的です</li> </ul>		<p>◆ぐーと販売日 金曜日 12:00~ 今月は3/6だけです 季節のシュークリーム キッシュ・焼き菓子 など</p>	

**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

『松代でひなまつり』 松代へ行こう

日時 3月14日(土) 10:30頃～ 長野駅前から路線バス乗車  
 運賃 往復660円位  
 ※ 障がい者手帳を持参してください乗車割引が受けられます  
 場所 長野市 松代町 町内数カ所を徒歩で移動  
 昼食は「だかし家らそ」を予定しています(各自負担)  
 1階で「だかし」(10円～) 購入できます  
 ※ 参加される方は3/6(金)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



6月企画の予告

6月上旬～中旬土曜日  
 「東京タワーへ行こう」を予定しています  
 新幹線往復運賃・東京タワー入場券を含めて  
 20,000円程必要になると思います  
 参加希望される方は準備をお願いします  
 ※詳細は4月通信でお知らせします  
 希望者が少ない場合は企画を取りやめます



長野グランドシネマズへ行こう

日時 3月28日(土) 13:00頃  
 「私がビーバーになる時」を  
 観賞予定です  
 ※上映時間はまだ決定していません  
 現地集合・現地解散  
 ※参加される方は3月24日(火)までにご連絡ください

集合時間を後日ご連絡します  
 障がい者手帳を持参してください



『春よ来い』 手芸の日

桜のブローチ

材料費 200円  
 3/9 (月) ②  
 3/25 (水) ③  
 3/31 (火) ④

3/7(土)①フリー 希望作品を4日前までにご連絡ください

手芸参加される方は紙袋を持参してください

1月・2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

自分で作ったイヤリングでお出かけ！ いいですねえ

ライトで描いた絵がくっきり

かわいいスノードームが簡単に作れました

UVレジン作品  
自分の好きな色と形で♡

ふりープラバン