

2024 年 6 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1
3	4	5	6	7	8
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	WORK	WORK	個別活動	
個別活動	テーマ当研(定員5) [うっかり苦勞]	個別活動	14:00閉所(会議)	ゆるふわ企画部	
10	11	12	13	14	15
個別活動	WORK	閉所 (会議)	WORK	個別活動	個別活動 13:00-13:20 ちよこ検[漢検]
個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク	当研マナブ(定員5) [アンナプルナ助け方研究会]		13:30-14:30 ヤクルト出前講座 [睡眠とストレスが腸わかるセミナー] 15:00-16:50 ピアと話す会	モノづくり&アート [草木染(たまねぎ)]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
17	18	19	20	21	22
閉所 (土曜振替)	10:00発-16:00くらい 円山動物園 (詳細は裏面)	WORK	WORK	個別活動	
		最近の苦勞当事者研究 (定員5)	個別活動	フリーペーパー 作業日	おやつ作り [バイクドチーズケーキ]
24	25	26	27	28	29
個別活動 	WORK	10:00-12:00 座談会 [好きな家事・苦手な家事]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	裏面も見てね! 
フリーペーパー編集部	当事者研究ありあり (定員5)	ピアと話す会 15:30-16:00タイピングマスター	個別活動	S.A. (定員5)	
時間の記載がないプログラムは下記の時間です。 AM: 9:30-11:30 PM: 13:00-15:00		【リースペースとしての利用について】 緑■のプログラムは参加者と見学者のみ施設をご利用いただけます。 【利用料金について】 オレンジ■のプログラムは材料費等の実費負担があります。		夏 <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 2px;">夏の飾りづくり</span> 15:30-16:00 ゆるトレ[肩こり改善]	
					
				ホームページ	LINE登録

**ヤクルト出前講座**  
[睡眠とストレスが腸わかるセミナー]  
睡眠やストレスの苦勞についての助け方のアイデアになるかも?!なんと、ヤクルトのお土産つき!参加無料。

**モノづくり&アート**  
[草木染(たまねぎ)]  
玉ねぎの皮を使って布を染める体験ができます♪染めた布はannapurnaの商品になるかも?!

**夏の飾りづくり**  
夏本番目前!  
涼を感じる飾りでアンナプルナを夏のオアシスにしませんか?

**今月のプレミアム  
カフェコーナー**

・期間: 6月24日~

ホッとリラックス  
"ハーブティー"

が登場予定!  
(※無くなり次第終了)



# 今月のEVENT

6月

やりたい、行ってみたいを実現！



「オランウータンとボルネオの森」が  
新オープン！

日時：6月18日(火)10:00~16:00

費用：入園料 手帳あり無料/手帳なし800円

交通費 (地下鉄片道250円)

飲食する分のお金

### スケジュール (予定)

10:00 アンナプルナ発

-地下鉄で移動-

11:00 円山動物園  
~15:00 (12時ごろに園内で昼食を  
食べます)

-地下鉄で移動-

16:00 アンナプルナ着

### 【持ち物】

- ・必要な分のお金
- ・障害者手帳
- ・携帯電話 (充電済み)
- ・持参する人は  
飲み物や昼食
- ・天気によっては  
雨具や防寒具

大雨の時は  
北24条の歌屋で  
カラオケです♪



## Information (お知らせ)

### お茶チケットの販売のお知らせ

annapurnaのお茶コーナーで使えるお得なお茶チケットの販売を始めました。

# 10円チケットが11枚つづりでなんと、100円!

毎月19日とくの日に数量限定で販売します(※無くなり次第終了です)。

お茶チケット購入希望の方は、職員までお申し出ください

(※お取り置きはできませんので、ご了承ください。)

♪ コーヒーやお菓子にも♪

### annapurnaからの挑戦状

### 難読漢字、読めるかな? クイズ

Q) お菓子の漢字です。いくつわかりますか? 出典: トドックカタログより

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1. 外郎  | 4. 霰   | 7. 車厘  |
| 2. 羊羹  | 5. 善哉  | 8. 真珠磨 |
| 3. 浮石糖 | 6. 春庭饅 | 9. 銅鑼焼 |

### annapurnaからの挑戦状応募方法

問題を解いた方は、回答とハンドルネーム  
(匿名OK) を紙に書いて、annapurna内カウン  
ターのアンケートボックスに入れてください。

### 出題者募集しています

annapurnaでの挑戦状では、出題  
者を募集しています。出題したいな  
ぞなぞやクイズがありましたら、問題  
と回答を職員まで提出してください。  
お待ちしております♪

5月のこたえ... 2-0=2