

2024 年 7 月

annapurna

予定表

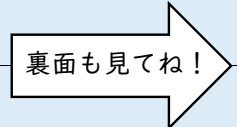
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 11:00-11:30 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	2 WORK	3 WORK	4 WORK	5 個別活動	6
個別活動	テーマ当研(定員5) [ことばの受けとりの苦勞]	個別活動	14:00閉所(会議)	ゆるふわ企画部	
8 個別活動	9 WORK	10 閉所 (会議)	11 WORK	12 個別活動	13
個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク	当研マナブ(定員5) [アナンプルナ助け方研究会]		個別活動 15:00-16:50 ピアと話す会	16:15 閉所	
15 閉所 (土曜振替)	16 WORK フリーペーパー編集部	17 WORK 最近の苦勞当事者研究 (定員5)	18 14:00-15:00 こころのセルフケア [ストレスから自分を助ける準備]	19 10:00-16:00 エスコンフィールドへ行こう (詳細は裏面参照)	20 個別活動 13:00-13:20 ちょこ検[漢検] 14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
22 閉所 (土曜振替)	23 WORK 当事者研究ありあり (定員5)	24 WORK ピアサポーター とはなす会	25 ひとり暮らしごはん(定員4) S.A. (定員5)	26 個別活動 モノづくり&アート [ちぎり絵アート] 15:30-16:00 ゆるトレ[肩こり改善]	27
29 個別活動	30 10:00-15:00 annapurna パン祭り	31 10:00-12:00 座談会 [みんなに聞いてみたいこと] 個別活動 15:30-16:00タイピングマスター			
個別活動	フリーペーパー 作業日				
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		【フ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。		QRコード	QRコード
				ホームページ	LINE登録

今月のお注目
プログラム

こころのセルフケア
日々のストレスのこと、
自分の心のケアのこと、
みんなと一緒に考えてみま
せんか？ お気軽にご参加
ください。

annapurnaパン祭り！
パン作りプログラムが復
活？！数種類のパンをつく
る予定です。焼き立てパン
の香りに包まれて幸せ気分
になれるかも？

今月のプレミアム
カフェコーナー
・期間：7月24日～
いわぶちのイチ推し
“ギンビス アスパラガス”
が登場予定！
(※無くなり次第終了)



今月のEVENT

7月

やりたい、行ってみたいを実現！

エスコンフィールドへ行こう

日時：7月19日(金)10:00~16:00

定員：7名 費用：入場無料

※注意※
エスコンフィールド内は現金が使用できません！

- 支払い方法：電子マネー、QRコード決済、クレジットカードなど (SAPICAは使用できません)
- エスコンフィールドでWAONを発行できます (発行手数料300円)

スケジュール (予定)

10:00 アンナプルナ発

-福祉車両で移動-

11:00ごろ エスコンフィールド
~14:30 (12時頃昼食を食べます)

-福祉車両で移動-

16:00 アンナプルナ着

【持ち物】

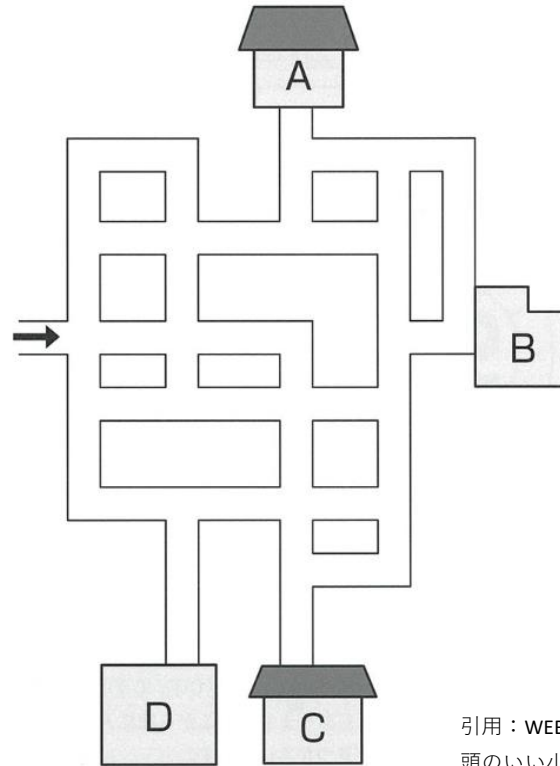
- ・必要な分のお金 (※現金以外)
- ・携帯電話 (充電済み)
- ・持参する人は飲み物や昼食
- ・天気によっては雨具



annapurnaからの挑戦状

今月は地図で頭の体操です

Q) 「→」からスタートして、A、B、C、Dのどこかの家に着きたいのですが、この街では道は左にしか曲がれません。A、B、C、Dのうち、たどり着けない家はどれでしょう？



引用：WEB「天然生活>楽しみながら脳を活性化する方法 | 頭のいい小学生が解いているパズルに挑戦」

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♪

6月のこたえ...

1. ういろう
2. ようかん
3. カラメル
4. あられ
5. ぜんざい
6. カステラ
7. ゼリー
8. マシュマロ
9. だらやき