

2024 年 9 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					
2	3	4	5	6	7
11:00-11:30 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	WORK	閉所 (職員会議)	個別活動	
個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク	テーマ当研(定員5) [自分優先・他者優先]	最近の苦勞当事者研究 (定員5)		ゆるふわ企画部	
9	10	11	12	13	14
閉所 (土曜振替)	WORK	閉所 (職員会議)	WORK	個別活動	個別活動 13:00-13:20 ちょこ検[漢検]
	当研マナブ(定員5) [アンナプルナ助け方研究会]		個別活動 15:00-16:50 ピアと話す会	モノづくり&アート [手織りコースター]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
16	17	18	19	20	21
閉所 (敬老の日)	WORK	WORK	WORK	スープカレーを 食べに行こう ~札幌らっきよ@琴似~ (詳細は裏面参照)	
	おやつ作り [お団子パーティ]	気まぐれ学習会 [スマホでオリジナルカードを作ろう]	14:00-15:30 こころのセルフケア [マインドフルネスを体験してみよう]		
23	24	25	26	27	28
閉所 (振替休日)	WORK 	10:00-12:00 座談会 [読書について]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	裏面も見てね! 
	当事者研究ありあり (定員5)	ピアと話す会 個別活動 15:30-16:00タイピングマスター	S.A. (定員5)	フリーペーパー編集部 15:30-16:00 ゆるトレ[肩こり改善]	
30					
【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。					
個別活動	フリーペーパー 作業日				

今月のおススメ
プログラム



こころのセルフケア
[マインドフルネスを体験してみよう]
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。

気まぐれ学習会
スマホアプリ“canva”を使ってオリジナルカードづくりに挑戦します。
講師：ゆかりさん

今月のプレミアム
カフェコーナー

・期間：9月24日～

みんな大好き
“グリコのポッキー”
が登場予定!
(※無くなり次第終了)

ホームページ LINE登録

今月のEVENT

9月

やりたい、行ってみたいを実現!

スープカレーを 札幌らっきよ@琴似 食べに行こう!

日時：9月20日(金)11:00~15:00くらい

スケジュール (予定)	
11:00	アンナプルナ出発 -地下鉄で移動-
12:00ごろ ~13:00	札幌らっきよ (琴似) -徒歩で移動-
13:30ごろ ~14:00	円山ジェラート No.24 HACO店 -地下鉄で移動-
15:00	アンナプルナ着

スープカレーとジェラートを食べに行きます♪

【持ち物】

- ・お金 (飲食に必要な分、交通費など)
- ・携帯電話 (充電済み)
- ・天気によっては雨具



Information (お知らせ)

傘忘れていませんか?

玄関に置いてある傘の本数が増えました。
9月末に傘の整理をする予定です。
お忘れ物のお心当たりのある方は、9月末までにお持ち帰りをお願いします。

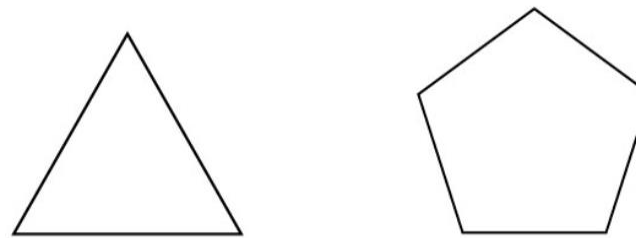


annapurnaからの挑戦状

今月の頭の体操

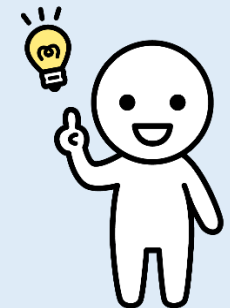
【問題】

正三角形に直線を二本足して正五角形にするにはどうすればよいでしょう?



引用：ブリッジぷりん と 英会話・学習・知育の無料プリントサイトより

<ヒント>
図形以外にも注目してみると、何かひらめく



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♪



8月のこたえ... 青いごはん (全部食べた：完食、青色：寒色)