

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 円山ジェラート  
~14:00 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



※行くお店は、「らっきよ」です。

## 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。

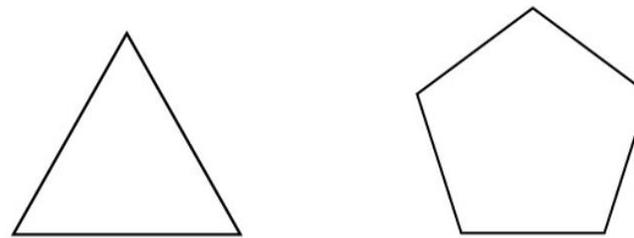


## annapurnaからの挑戦状

## 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)