

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	閉所 (職員会議)	WORK	個別活動	
個別活動	当研マナブ(定員5) [マナブ的『苦勞とは何ぞや』]		14:00閉所(会議)	ゆるふわ企画部	
9	10	11	12	13	14
個別活動	WORK	WORK	WORK	個別活動	
個別活動 フリーペーパー 作業日 15:30-16:30 ゆるトーク	テーマ当研(定員5) [人との距離の取り方]	モノづくり&アート [粘土でお正月飾りを作る]	個別活動	フリーペーパー編集部	
16	17	18	19	20	21
個別活動	WORK	WORK	WORK	クリスマス会2024 (詳細は裏面参照)	個別活動 ★ちょこ検も(漢検)もできる
個別活動	13:30-14:30 出前講座 [ツルツル路面の歩き方]	最近の苦勞当事者研究 (定員5)	個別活動 15:00-16:50 ピアと話す会		14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
23	24	25	26	27	28
閉所 (土曜振替)	WORK	10:00-12:00 座談会 [今年の漢字/新年やりたいこと]	9:30-13:00 ひとり暮らしごはん(定員4)	大そうじ	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	14:00-16:00 S.A.(定員5)	年忘れUNO大会 	
30	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。		  ホームページ LINE登録

**今月のおススメ
プログラム**

出前講座
[ツルツル路面の歩き方]
北海道の冬には嫌でも避けられないツルツル路面。歩き方のコツについて、北海道開発局の方から教わります。皆でツルツル路面を攻略しましょう！
「今年こそ転ばないぞ！」

大そうじ
大掃除は年末に家の中を清めて新年の神様を迎える準備をする意味があるそうです。2025年もアンナプルナに福が訪れることを祈って、楽しくお掃除しましょう！

**今月のプレミアム
カフェコーナー**

・期間：12月20日～

“今月のお楽しみおやつ”
が登場予定！
(※無くなり次第終了)

今月のEVENT

12月

やりたい、行ってみたいを実現!

annapurna

クリスマス会

日時：12月20日(金)9:30~16:00

タイムスケジュール

9:30 ~12:00	準備・調理
12:00 ~13:30	ランチタイム
13:30 ~14:30	ドレミファドン♪ 音楽クイズ大会
14:30 ~15:30	ビンゴ&ケーキ タイム
15:30 ~16:00	片付け

参加費

手作りランチ 500円
ケーキ 540~680円
ビンゴ 500円

クイズの出題者
募集中です♪

当日参加できなくてもOK!
出題したい方は
職員に伝えてください

昼食・ケーキ・ビンゴの
申込しめきり

12/13(金)まで



Information (お知らせ)

年末年始の閉所のお知らせ

12月28日~1月5日まで年末年始のため閉所させていただきます。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

Yossyさんからの挑戦状

今月はYossyさんからの出題です。

ぜひ、挑戦してみてください。

【問題】

□の中には、同じ1文字の漢字が入ります。その1文字の漢字を答えてね。

- ・ 12月6日は□の日
- ・ □な⇔□こ
- ・ □威子府村
- ・ □更町
- ・ □別町

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♪

11月のこたえ… かつ

(「就活」「とんかつ」「婚活」「チキンカツ」「愛は勝つ」「やまかつ」)