

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|-------------------------------|---|---|-----------------|-----------------------|
| | | | | | 1 |
| | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11:00-11:30 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 15:30-16:30 ゆるトーク | テーマ当研(定員5) [爆発・暴走の苦勞] | 最近の苦勞当事者研究 (定員5) | 14:00閉所(会議) | ゆるふわ企画部 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 個別活動 | 閉所 (建国記念日) | 閉所 (職員会議) | カルビー工場見学 ランチは回転ずし! (定員:6) (詳細は裏面参照) | 個別活動 | 個別活動 |
| 個別活動 | | | | フリーペーパー 作業日 | おやつ作り [チョコチップマフィン] |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 閉所 (土曜振替) | WORK | WORK | WORK | 個別活動 | |
| | 当事者研究ありあり (定員5) | モノづくり&アート [雛飾りづくり] | 13:30-14:30 こころのセルフケア 15:00-16:50 ピアと話す会 | 個別活動 16:15閉所 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 閉所 (振替休日) | WORK | 10:00-12:00 座談会 [あったらいいな♪ こんなプログラム] | 9:30-13:00 ひとり暮らしごはん(定員4) | 個別活動 | 裏面も見てね! |
| | 当研マナブ(定員5) [マナブ的『苦勞とは何ぞや』] | ピアと話す会 個別活動 | 14:00-16:00 S.A.(定員5) | フリーペーパー編集部 | |
| 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**

こころのセルフケア
[問題解決の考え方]
今回は、日ごろのストレスへの対処の一つとして、問題解決を考えるコツについてみなさんと一緒に考えていきます。

座談会
[あったらいいな♪
こんなプログラム]
アナップルナでやってみたいプログラムについてワイワイお話しませんか？夢物語も大歓迎！もしかしたら、採用されちゃうかも!?

**今月のプレミアム
カフェコーナー**

・期間：2月21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

2月

やりたい、行ってみたいを実現!

カルビー工場見学

お昼ごはんは、回転寿司だよ!

日時: 2月13日(木)10:00~16:30ごろ

スケジュール (予定)

10:00 アンナプルナ出発

福祉車両で移動

11:30ごろ 回転寿司ちよいす
~13:00 恵庭店で昼食

福祉車両で移動

13:30~
15:00 カルビー工場見学

福祉車両で移動

16:30ごろ アンナプルナ着

定員: 6名

先着順です
予約はお早めに!

【持ち物】

- ・お金 (昼食代)
- ・携帯電話 (充電済み)
- ・防寒具

【昼食代の目安】

平日ランチ 770円~
寿司(細巻)1皿 132円~
うどん 352円など



Information (お知らせ)

様々な感染症が流行っています!

引き続き、インフルエンザ、コロナ、その他風邪症状を引き起こす感染症が流行っています。発熱のある方は自宅療養をお願いします。風邪症状のある方はマスク着用にご協力ください。

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。

【漢字クロスワード】

Aのマスには、節分にふさわしい文字が隠れているよ。

Aのマスに入る漢字を答えてね。

| | | |
|--------|---|---|
| | 1 | 2 |
| 3 A | | |

【ヨコのカギ】

- ①香川県の県庁がある市
- ③京都府北部にある市

る②る①
市愛市とその
媛その
県の県の
の南
県部の
庁に
が有
ある
ああ県

【タテのカギ】

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♪

1月のこたえ... J (兄弟の数え方をアルファベットにすると、10=十男 (Junan))