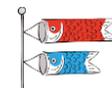


2021 年 5 月



annapurna



月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
閉所日 憲法記念日	閉所日 みどりの日	閉所日 こどもの日	9:30-11:30 商品製作部 14:00 閉所	9:30-11:30 作業 13:00-15:00 個別活動		
10	11	12	13	14	15	16
9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	12:30閉所	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 テーマ当研 (定員4) 【苦労とは何ぞや】	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 ゆるふわ企画部	13:00-15:00 個別活動	14:00-16:00 当事者研究 (定員4)(チームびすたーらい)	
17	18	19	20	21	22	23
閉所日	9:30-11:30 作業 13:00-15:00 当研マナブ(定員4) 【当研サイコローク】	9:30-11:30 商品製作部 13:00-15:00 最近の苦労当事者研究 (定員4)	9:30-11:30 個別活動 13:00-15:00 フリーペーパー編集部	9:30-11:30 作業 13:00-15:00 ゆるふわ企画部企画 「バーチャル花見」		
24	25	26	27	28	29	30
9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	9:30-11:30 商品製作部	<div data-bbox="1601 965 2184 1364" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【定員のあるプログラム】 先着順となります。既に定員に達した後のお申込みにつきましても、ご見学者としての参加をご案内させていただきます場合がございますので、ご了承ください。</p> <p>【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。 ご協力の程を、よろしくお願い申し上げます。</p> </div>	
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 当事者研究ありあり (定員4)	個別活動	フリーペーパー 作業日	13:00-15:00 S.A.(定員4)		
31	<div data-bbox="358 1189 1568 1364" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><重要なお知らせ> 感染症拡大状況によっては、プログラムに変更が生じる可能性があります。最新情報は電話にてお問い合わせいただくか、アンナプルナホームページやInstagramをご確認ください。急な変更でご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。</p> </div>					
9:30-11:30 作業						
13:00-15:00 個別活動						

※各プログラムへの参加については、必ず事前にご相談下さい。

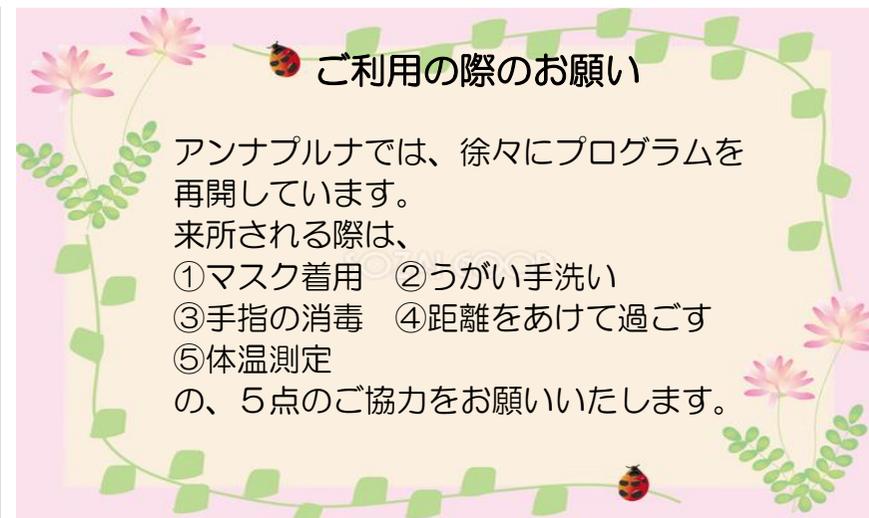
※イベント等は参加希望人数により、変更となる場合もありますのでご了承ください。

※オレンジの塗りつぶし は材料等の実費負担があります。参加者には別途お知らせいたします。



annapurna プログラムのご案内

作業 お仕事系プログラム。 主に軽作業を中心に行います。	パン作り 手ごねでパンを作って、ランチをします。焼きたてのパンに感動すること間違いなし？	テーマ当研 定員8名。各回のテーマに沿った“あるある苦勞”をみんなで共有します。
商品製作部 お仕事系プログラム。かわいい雑貨を製作しています。製作したものは年に数回、バザーや研修会などで販売しています。	カラオケ 約2か月に1度の開催です。近くのカラオケボックスで歌います。ストレス発散になりますよ♪聴くだけ参加もウェルカムです。	当研マナブ 定員8名。当事者研究について深めていく場です。スモールステップで当事者研究を進めていきます。
個別活動 時間をどう使うかはあなた次第。趣味活動や、休息、お仕事、勉強など過ごし方は様々です。	プチパーティ 月に1回、最終金曜日に開催予定。月替わりでお好み焼きやたこ焼き、ピザなどメニューは様々。みんなで作ってわいわい食べましょう♪	最近の苦勞の当事者研究 定員6名。最近経験した苦勞について研究します。身近にある研究の種を見つけましょう。
スポーツ 軽スポーツで身体を動かして気分をリフレッシュ。 不定期でヨガや卓球、ウォーキングなどを行います。	ひとり暮らしごはん 仲間と一緒に簡単な料理をします。当日にメニューを決め、買い物も行います。	当事者研究（ありあり／びすたーらい） 定員6名/8名。日常にある自分の苦勞のパターンについて研究しましょう。合言葉は「それで、順調！」。
T.H.E.(Try Happy English) 今年度は4回の開催予定。通称スチュアート先生(日本人)を講師にお招きして、簡単な英会話に挑戦。初心者でも楽しく参加できます！	お菓子づくり おいしいお菓子を作ります。スイーツを食べにお出かけすることもあるかも？！	S.A. 定員6名。言っぱなし、聞きっぱなしの場です。自分のペースで安心してお話しすることができます。
フリーペーパー編集部 「ほぼげっかんanandapura(アナンダプルナ)」の内容を決める会です。季節毎の活動や当事者研究(コラム)などを記事として載せています。皆様のアイデアやコラム随時募集中。素敵な紙面を一緒に作りませんか？	ゆるふわ企画部企画 前月にゆるふわ企画部で企画したイベントです。毎月どんなイベントが企画されるかわくわくします。	きまぐれ学習会 不定期開催。色々なことを学ぶ会です。「テッサン」や「ツボ講座」「アニメ紹介」など、楽しく学べる内容です。「好きなもの」「得意なもの」を紹介してくれる「講師役」での参加もお待ちしております。
ゆるふわ企画部 翌月のイベントを企画するミーティングです。自分がやりたいことが叶えられるかも？		



☀️ 5月ゆるふわ企画。「バーチャル花見」。

📷 写真募集。 「スライドショーで春の花の写真を使います。写真募集中です」

・写真についてエピソードなどがある方は、当日感想など聞くかとおもいますが、ただし、発表、感想はバスのみです。(参加者に限り)

・写真(データなど含む)だけ、募集もしています。春の花が写真のテーマです。よろしくお願いします。



※新型コロナウイルスの感染状況によっては、実施を見合わせる場合がありますことをご了承ください。