






2021 年 11 月

annapurna

月間予定表


月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	閉所日 (文化の日)	閉所日 (職員会議)	12:30開所(来客)		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00当研マナブ (定員4)【改めて当研研、「あの人に尋ねる当事者研究」】			13:00-15:00 散策【北大いちよう並木】		
15:15閉所	15:15閉所					
8	9	10	11	12	13	14
9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	12:30開所(会議)	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 当事者研究ありあり (定員4)	13:00-15:00 個別活動	13:30-14:30 T.H.E(Try Happy English) (定員4) 	13:00-15:00 ゆるふわ企画部 		
15	16	17	18	19	20	21
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 作業	9:30-11:30 商品製作部		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 テーマ当研 (定員4)【おうち時間の苦勞】	13:00-15:00 最近の苦勞当事者研究 (定員4)	13:00-15:00 フリーペーパー編集部 	13:30-14:30 びもじーず(筆ペン) 		
22	23	24	25	26	27	28
9:30-11:30 商品製作部	閉所日 (勤勞感謝の日)	9:30-11:30 商品製作部	10:30-11:30 ひとり暮らしごはん ミニ 【豚バラげんこつ丼】(定員2)	9:30-11:30 個別活動	9:30-11:30 個別活動	
13:00-15:00 個別活動		個別活動	フリーペーパー 作業日	13:00-15:00 S.A.(定員4)	13:00-14:30 ゲーム  【バーコードdeクイズ】(定員4)	14:00-16:00 当事者研究 (定員4)(チームびすたーらい)
29	30					
閉所日 (土曜振替)	9:30-11:30 作業					
	13:00-15:00 個別活動					

【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は、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。

【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。

【オンラインOKのプログラム】
フリーWifiを使用した参加はできません。ご自宅等からご参加ください。録音・録画はできません。通信

<重要なお知らせ>
感染症拡大状況によっては、プログラムや開所時間等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、ホームページをご確認ください。





QRコードからもホームページにアクセスできます

URL : <https://www.harunire.or.jp/annapurna/index.html>

※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。

参加・見学のご予約はお電話でお願いします。
 011-707-7171

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た、ラブレパンをしま す。焼きあがったパンの感動すること間違 いなし？ お休み中	テーマ当研 定員4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。多くのカラオ ケボックスで歌います。ストレス発散に なりますよ。聴きだけ参加もウェルカム です。 お休み中	当研マナブ 定員4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 りで大好物のケーキ、デザートなどメ ニューは様々。みんなで作ってわいわい 食べましょう！ お休み中	最近の苦勞の当事者研究 定員4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 簡単な料理をします。当面は感染対策の ために、個別で簡単なものに限定して行 います。	当事者研究（ありあり／びすたーらい） 定員4名/4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4名。言いつばなし、聞きつばなし の場です。自分のペースで安心してお話 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annapurna（アーナ 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。 「デッサン」や「ツボ講座」「アニメ紹 介」など、楽しみながら学ぶ内容です。「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い ます。 お休み中
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？	びもじーず 静かに字を書く時間。お手本をマネて字 を書いてみましょう。※講師はおりませ ん。	

ご利用の際のお願い

来所される際は、

- ①マスク着用 ②手洗い
 - ③手指の消毒 ④距離をあけて過ごす
 - ⑤体温測定
- の、5点のご協力をお願いいたします。

バーコードdeクイズ

バーコードリーダーを使った、早押し
クイズです。

みんなで、ピッ、と早押しして楽しみま
しょう。



※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。