




2021 年 12 月

# annapura

月間予定表


月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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	14:00 閉所 (会議)	13:00-15:00 ゆるふわ企画部		
6	7	8	9	10	11	12
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 個別活動		
13:00-15:00 個別活動/クリスマス飾り作り	13:00-15:00 テーマ当研(定員4) 【他者評価三大疾病】	13:00-15:00 最近の苦労当事者研究 (定員4)	13:00-15:00 個別活動/クリスマス飾りづくり & 飾りつけ	13:00-15:00 フリーペーパー編集部		
13	14	15	16	17	18	19
閉所日 (土曜振替)	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	9:30-11:30 個別活動	
	13:00-15:00 当事者研究ありあり (定員4)	12:00 閉所 (職員研修)	13:00-15:00 個別活動	13:30-14:30 びもじーず(筆ペン)	14:00-16:00 当事者研究 (定員4)(チームびすたーらい)	
20	21	22	23	24	25	26
9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	10:30-11:30 ひとり暮らしごはん ミニ 【リッツdeクリスマス】(定員4)	9:30-11:30 個別活動		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 当研マナブ(定員4) 【当研すごろく】	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 リッツdeデザート(定員4)	
27	28	29	30	31		
9:30-11:30 商品製作部	大掃除 (何時から参加してもOK)	閉所日	閉所日	閉所日		
13:00-15:00 お正月飾り作り	13:00-15:00 お疲れさま会 (サイコロトークなど)					

**【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  
 せていただく場合がございます。

**【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  
 費は自己負担となります。

**< 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/annapura/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

# annapura プログラムのご案内

<p>作業</p> <p>お仕事系プログラム。主に軽作業を中心に行います。</p>	<p>パン作り</p> <p>手ごねでパンを作った、ラッパンをします。焼き立てのパンの感動すること間違いなし？</p>	<p>テーマ当研</p> <p>定員4名。各回のテーマに沿った“あるある苦労”をみんなで共有します。</p>
<p>商品製作部</p> <p>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。</p>	<p>カラオケ</p> <p>約2か月に1度の開催です。巨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。</p>	<p>当研マナブ</p> <p>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。</p>
<p>個別活動</p> <p>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。</p>	<p>プチパーティ</p> <p>月に1回、最終金曜日に開催予定。月替わりで大好物をみんなでかき、シ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♪</p>	<p>最近の苦労の当事者研究</p> <p>定員4名。最近経験した苦労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。</p>
<p>スポーツ</p> <p>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。</p>	<p>ひとり暮らしごはん</p> <p>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。</p>	<p>当事者研究（ありあり／びすたーらい）</p> <p>定員4名/4名。日常にある自分の苦労の 패턴について研究しましょう。合言葉は「それで、順調！」。</p>
<p>T.H.E.(Try Happy English)</p> <p>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！</p>	<p>お菓子づくり</p> <p>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？！</p>	<p>S.A.</p> <p>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。</p>
<p>フリーペーパー編集部</p> <p>「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。素敵な紙面と一緒に作りませんか？</p>	<p>ゆるふわ企画部企画</p> <p>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。</p>	<p>きまぐれ学習会</p> <p>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います。</p>
<p>ゆるふわ企画部</p> <p>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？</p>	<p>びもじーず</p> <p>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。</p>	

## 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。

今年も一年ありがとうございました。皆さまのご協力のおかげで、コロナ禍におきましても、規模を縮小しつつもアンナプルナの営業を継続することができていますことを、心より感謝申し上げます。

これから本格的な冬期間に突入しますが、どうか体調に気を付けてお過ごしください。

もちろん、コロナ対策も忘れずに！

※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。