

2024 年 4 月


annapurna


予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 閉所 (会議)	2 WORK テーマ当研(定員5) [テーマ決め]	3 WORK 個別活動	4 WORK 14:00閉所(会議)	5 個別活動 ゆるふわ企画部	6
8 10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ] 個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク	9 WORK 当研マナブ(定員5) [オリエンテーション]	10 閉所 (会議)	11 WORK 個別活動	12 個別活動 モノづくり&アート [革のコインケース]	13
15 個別活動	16 10:00-14:00頃 AOAO 札幌	17 WORK 最近の苦勞当事者研究 (定員5)	18 WORK 春の人生ゲーム大会 15:00-16:50 ピアと話す会	19 個別活動 おやつ作り [スタンドグラスクッキー]	20 個別活動 13:00-13:20 ちよこ検[漢検] 14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
22 閉所 (土曜振替)	23 WORK フリーペーパー 編集部	24 座談会(午前の部) [お店トーク] ピアと話す会 個別活動 15:30-16:00タイピングマスター	25 ひとり暮らしごはん(定員4) S.A. (定員5)	26 個別活動 個別活動 15:30-16:00ゆるトレミニ[ヨガ]	27
29 閉所 (昭和の日)	30 WORK 当事者研究ありあり (定員5)				裏面も見てね!
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登録は 	

ゆるトーク
 午後の座談会が
 リニューアル♪
 テーマはみんなで決め
 ます。“こんなこと話した
 い”“聞いてみたい”をゆ
 るっおしゃべりしませんか？

ちよこ検
 すきま時間に
 ちよこっと漢字の
 お勉強
 ゆるゆる取り組んで、検定
 に合格したら儲けもの♪

**タイピング
マスタ**
 PCのタイピング
 ゲームで腕試し。
 意外とハマる
 かも?! 

ゆるトレ
 夕方～夜のヨガは、
 1日の疲れを取り
 安眠できる効果が
 あると言われて
 います。 

今月のプレミアム
 カフェコーナー
 ・期間：4月23日～
 ぬまさきのおススメ♪
 "サクサクチョコパイ"
 が登場予定！
 (※無くなり次第終了)

今月のEVENT

4月

やりたい、行ってみたいを実現!

新しくきた水族館の moyukuにも行くよ

AOAO SAPPORO に行こう🐟

日程: 4月16日

●今日の予定

10:00 プレミアムバス出発

10:30 モイクに到着
AOAOに行きます。

11:30 昼食時間
・AOAOの外で食べたのも
良いです。
・昼食も自分で済ませ
良いです。

12:30 AOAO.モイク散策

13:30 モイク出発

15:00 プレミアムバスに戻ります。

●その他
・利便性は、現地解決OKです。
・現地集合もOKです。

参加費

●AOAO入館料
・手帳あり: 1100円
・手帳なし: 2200円
+交通費、飲食代など

●持参物

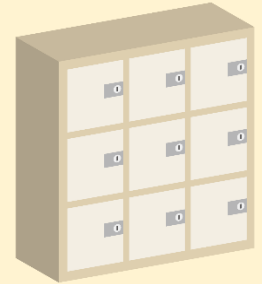
・お金
・携帯電話(いかりた電
ほいよう)
・手帳(あると入館料が
おトクです)
・昼食(自分で用意して
OKです)



Information (お知らせ)

3月末に、お部屋の配置の変更を予定しています。
また、4月から利用者用ロッカーを設置します。
歩くスペースを確保し、皆様に室内で安全にお過ごし
いただけるように、お手荷物はできるだけロッカーへの
収納をお願いします。

慣れるまでご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の
程をよろしくお願いいたします。



annapurnaからの挑戦状

今月はYossyさんからの出題!

Q) 下記に棒を1本加えて、別のテレビ局にしてください。

Eテレ

annapurnaからの挑戦状応募方法

問題を解いた方は、回答とハンドルネーム
(匿名OK)を紙に書いて、annapurna内カウン
ターのアンケートボックスに入れてください。

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。