

2024 年 5 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4
		WORK	WORK	閉所 (憲法記念日)	
		個別活動	14:00閉所(会議)		
6	7	8	9	10	11
閉所 (振替休日)	WORK	閉所 (会議)	WORK	個別活動	
	テーマ当研(定員5) [からだの苦勞]		個別活動	ゆるふわ企画部	
13	14	15	16	17	18
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	10:00発-15:30くらい 青少年科学館 (詳細は裏面)	WORK	個別活動	個別活動 13:00-13:20 ちよこ検[漢検]
個別活動	当研マナブ(定員5) [アンナプルナ助け方研究会]		個別活動	おやつ作り [ふわふわシフォンケーキ]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5)
15:30-16:30 ゆるトーク			15:00-16:50 ピアと話す会		16:15閉所
20	21	22	23	24	25
閉所 (土曜振替)	WORK	WORK	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	
	フリーペーパー編集部	最近の苦勞当事者研究 (定員5)	14:00-15:00 こころのセルフケア [ストレスを知るためのステップ]	個別活動 16:15 閉所	
27	28	29	30	31	
個別活動	WORK	10:00-12:00 座談会 [防災食試食会]	WORK	個別活動	裏面も見てね!
個別活動	フリーペーパー 作業日	当事者研究ありあり (定員5)	ピアと話す会	ゆるスポーツ×アート [北大の風景を楽しもう] 15:30-16:00ゆるレミニ[ヨガ]	
時間の記載がないプログラムは下記の時間です。		【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。		  ホームページ LINE登録	
AM: 9:30-11:30 PM: 13:00-15:00		【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。			

こころのセルフケア
日々のストレスのこと、自分の心のケアのこと、みんなと一緒に考えてみませんか？ お気軽にご参加ください。

ゆるスポーツ×アート
北大構内を散策をしながら、気に入った風景があれば写真を撮ったり。雨天の場合は、室内で写生大会をします。

座談会【防災食試食会】
アンナプルナで保管している防災食をご試食いただけます。防災について気になることなどをみんなで話しませんか？

今月のプレミアム
カフェコーナー

・期間：5月27日～

なつかしのおやつ
"〇〇さん太郎シリーズ"
が登場予定!
(※無くなり次第終了)

今月のEVENT

5月

やりたい、行ってみたいを実現！



日時：5月15日(水)10:00~15:30

費用：入館料 手帳あり500円/手帳なし700円

交通費 (地下鉄片道330円)



飲食する分のお金



スケジュール (予定)

10:00 アンナプルナ発
-地下鉄で移動-

11:00 ~13:00 青少年科学館
-移動-

13:05 カテプリで昼食
~14:30 BiVi新さっぽろを散策
-地下鉄で移動-

15:30 アンナプルナ着

【持ち物】

- ・必要な分のお金
- ・障害者手帳
- ・携帯電話
- ・持参する人は飲み物や昼食
- ・天気によっては雨具



Information (お知らせ)

4月2日以降に既に来所された方はご存じですが、4月から入退室の方法が少し変わりました。

昨年度まで使用していた入退室用のカードではなく、カウンターに据え置きしたカードを使用した入退室方法となりました。

詳しくは、来所時に手順をお伝えいたします。

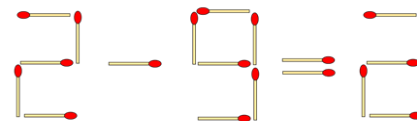
※お手元にあるバーコードのカードは破棄していただいてもOKです(個人情報などは入っていませんのでご安心ください)

annapurnaからの挑戦状

おなじみのマッチ棒クイズ。

頭の体操してみませんか？

Q) マッチ棒を1本だけ移動させて、正しい式にしてください。



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。お待ちしております♪

4月のこたえ…日テレ (正解者：匿名さん…回答ありがとうございました♪)