

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2
				個別活動	
				ゆるふわ企画部	
4	5	6	7	8	9
閉所 (振替休日)	WORK	WORK	WORK	個別活動	個別活動 ★ちょこ検も(漢検)もできる
	テーマ当研(定員5) [決める・選ぶ苦労]	モノづくり&アート [絵手紙]	14:00閉所(会議)	個別活動	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
11	12	13	14	15	16
閉所 (土曜振替)	WORK	閉所 (職員会議)	WORK	個別活動	
	当研マナブ(定員5) [マナブ的『苦労とは何ぞや』]		14:00-15:00 こころのセルフケア 15:00-16:50 ピアと話す会	個別活動	
18	19	20	21	22	23
11:00-11:30 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	WORK	ココ・コーラ工場見学 ランチはびっくりドンキー (詳細は裏面参照)	個別活動 	
個別活動	フリーペーパー編集部	最近の苦労当事者研究 (定員5)		おやつ作り [マドレーヌ]	
25	26	27	28	29	30
個別活動	WORK	10:00-12:00 座談会 [冬のいろいろ]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	裏面も見てね！ 
個別活動 フリーペーパー 作業日 15:30-16:30 ゆるトーク	当事者研究ありあり (定員5)	ピアと話す会 個別活動	S.A. (定員5)	冬の飾りづくり	

今月のおススメ
プログラム

こころのセルフケア

[睡眠について]
秋～冬になると睡眠に苦
労しませんか？
今月はこころのケアとも
とても関係する睡眠につい
て一緒に考えてみましょう。
お気軽にご参加ください。

座談会

[冬のいろいろ]
冬の味覚や冬の楽しみ、
冬の苦労など“冬”を
キーワードにわいわいお
話しませんか？

今月のプレミアム
カフェコーナー

・期間：11月22日～

“今月のお楽しみおやつ”
が登場予定！

(※無くなり次第終了)

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

今月のEVENT

11月

やりたい、行ってみたいを実現！

コカコーラ工場見学

ランチはびっくりドンキー！

日時：11月21日(木)10:30~15:30ごろ

スケジュール (予定)

10:30 アンナプルナ出発

地下鉄で移動(北24条-さっぽろ-福住)
福住駅からバスで移動

11:40ごろ ~13:10 びっくりドンキー清田店

徒歩で移動(10分くらい)

13:30~ 14:30 コカコーラ工場見学

バス・地下鉄で移動

15:30ごろ アンナプルナ着

工場見学では
コカコーラ社の飲料が
1本もらえます♪

【持ち物】

- ・お金(昼食、交通費)
- ・携帯電話(充電済み)
- ・天気によっては
雨具・防寒具



Information (お知らせ)

風邪が流行しています

気温がぐっと下がり、風邪等が流行っています。咳などの症状のある方は、マスク着用をお願いいたします。

尚、発熱のある方は来所をお控えいただき、ご自宅での療養をお願いします。

Yossyさんからの挑戦状

今月はYossyさんからの出題です。

ぜひ、挑戦してみてください。

【問題】

下記の【ある】に「〇〇」をつけると別の言葉になるよ。

「〇〇」は何でしょう？

【ある】

「週」 「トン」 「紺」 「チキン」 「aiwa」 「山」

【ない】

「七日間」 「キログラム」 「青」 「バード」 「SONY」 「海」

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♪



10月のこたえ… ①バドミントン ②バレーボール ③バスケットボール ④サッカー