

2025 年 3 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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					1
3	4	5	6	7	8
11:00-11:30 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	WORK	WORK	個別活動	
個別活動	テーマ当研(定員5) [合理的配慮]	最近の苦労当事者研究 (定員5)	14:00閉所(会議)	ゆるふわ企画部	
10	11	12	13	14	15
個別活動	WORK	閉所 (職員会議)	WORK	個別活動	個別活動
個別活動	フリーペーパー 作業日		個別活動	おやつ作り [クレープ作り]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
			15:00-16:50 ピアと話す会		
17	18	19	20	21	22
閉所 (土曜振替)	WORK	WORK	閉所 (春分の日)	個別活動	
	フリーペーパー編集部	個別活動		モノづくり&アート [春の飾りづくり]	
24	25	26	27	28	29
個別活動	WORK	10:00-12:00 座談会 [春になったら行きたいところ]	9:30-13:00 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	当事者研究ありあり (定員5)	ピアと話す会 個別活動	14:00-16:00 S.A.(定員5)	モルックで遊ぼう (おかしつき) ※詳細は裏面	
15:30-16:30 ゆるトーク					
31					
閉所 (年度末業務の為)		【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

今月のおススメ
プログラム

ゆるトレ

[簡単ダンスエクササイズ]
動画を見ながら
Let's Dance!
今月はブラックビスケット
の『タイミング』です♪

ゆるトーク

サイコロを振って
出た目のお題で
ゆる〜くお話しする会。
気軽に参加できる
おススメプログラムです♪

今月のプレミアム
カフェコーナー

・期間: 3月21日~

“今月のお楽しみおやつ”
が登場予定!

(※無くなり次第終了)

今月のEVENT

3月

やりたい、行ってみたいを実現!

手作りモルック で遊ぼう!

おかしもあるよ

アンナプルナメンバー手作りの
モルックを使って遊んでみましょう♪
初心者・経験者大歓迎!

【日時】

3月28日(金)13:00~15:30ごろ

【参加費】

おかし代 150~300円
(参加人数によって変わります)



Information (お知らせ)

プログラムアンケート2025へのご協力ありがとうございました
皆様から沢山の貴重なご意見・アイデアをいただきました。いただきました回答を参考に
新年度も楽しいプログラムを企画したいと思っています。
新年度もよろしくお願いいたします!

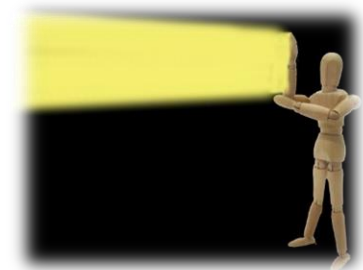
マッチさんからの挑戦状

今月はマッチさんからの出題です。

ぜひ、挑戦してみてください。

【問題】

Q 仮面ライダーとウルトラマン、どちらが早くカップヌードル
を食べ終わるでしょう?



出題者募集しています

annapura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♪

2月のこたえ... 福