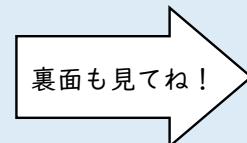


2026年2月

## annapurna

## 予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
10:00-11:00 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 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	テーマ当研(定員5) [気持ちの伝え方]	個別活動	14:00閉所(職員会議)	ゆるふわ企画部	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
個別活動	WORK	閉所 (建国記念の日)	閉所 (職員会議)	個別活動	
モノづくり&アート [ひな飾り作り]	当研マナブ(定員5) [べてるの家にマナブ]			ピアと話す会	個別活動
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
閉所 (振替休み)	WORK	WORK	WORK	10:30-16:00 新札幌サンピアザでランチ & 青少年科学館・プラネタリウム (詳細は裏面)	個別活動
	フリーぺーパー編集部	最近の苦労当事者研究 (定員5)	おやつ作り [チョコフォンデュパーティー]		14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
閉所 (天皇誕生日)	WORK	10:00-12:00 座談会 [あつらいいな♪こんなプログラム]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	裏面も見てね！ 
	当事者研究ありあり (定員5)	個別活動 14:30-16:30 ピアと話す会	14:00-16:00 S.A.(定員5)	個別活動 フリーぺーパー作業日 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	
		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登録はこちら

今月の  
おすすめプログラム

## おやつ作り

[チョコフォンデュパーティー]  
2/19(木) 13:00-15:00  
いろいろな食材でチョコフォンデュを楽しみながら、好きな音楽を紹介するミュージックサロンを行います。甘いおやつと音楽でゆったり過ごしませんか?

## 座談会

[あつらいいな♪こんなプログラム]  
2/25(水) 10:00-12:00  
アンナプルナでやってみたいプログラムをテーマに話します。夢のような話や小さな思いつき、ちょっとした希望も大歓迎!  
皆さんのが「あつらいいな♪」をぜひ聞かせてください。

ゆる散歩  
今月の行き先

2月のゆる散歩は  
お休みです。

ゆるトーク  
今月の飲みもの

## はちみつ紅茶

お茶を飲みながら  
ゆったりお話ししましょう♪