

2026 年 2 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7
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	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	
15:30-16:30 ゆるトーク ☕					
9	10	11	12	13	14
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	
16	17	18	19	20	21
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 [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
23	24	25	26	27	28
閉所 (天皇誕生日)	WORK	10:00-12:00 座談会 [あったらいいな♪こんなプログラム]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	
	当事者研究ありあり (定員5)	個別活動	14:00-16:00 S.A.(定員5)	個別活動	
		14:30-16:30 ピアと話す会		フリーペーパー 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。	【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。		
		AM 9:30-11:30 PM 13:00-15:00			

今月の おすすめプログラム

おやつ作り

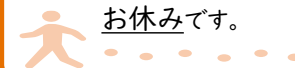
[チョコフォンデュパーティー]
2/19(木)13:00-15:00
いろいろな具材でチョコフォン
デュを楽しみながら、好きな音
楽を紹介するミュージックサロ
ンを行います。甘いおやつと音
楽でゆったり過ごしませんか？

座談会

[あったらいいな♪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「あったらいいな♪」
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。



裏面も見てね！

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♪



ホームページ



LINE登録は
こちら