

2026 年 5 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2
				個別活動	
				個別活動	
				14:30-16:30 ピアと話す会	
4	5	6	7	8	9
閉所 (みどりの日)	閉所 (こどもの日)	閉所 (振替休日)	9:00 - 13:00 閉所(職員会議)	個別活動	
			ゆるふわ企画部	個別活動	
				15:30-16:30 ゆるトーク ☕	
11	12	13	14	15	16
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
個別活動	テーマ当研(定員5) [お金とのつき合い方]	フリーペーパー編集部	個別活動	モノづくり&アート [ふわふわどうぶつ キーホルダー作り]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5)
			15:30-16:30 ゆるゲーム		16:15閉所
18	19	20	21	22	23
個別活動	WORK	WORK	WORK	9:00 - 13:00 閉所(職員会議)	
ピアと話す会	個別活動	当研マナブ(定員5) [自分を知る]	最近の苦勞当事者研究 (定員5)	個別活動	
				15:30-16:30 ブックカフェ ☕	
25	26	27	28	29	30
個別活動	WORK	10:00-12:00 座談会 [好きな生き物]	ひとり暮らしごはん(定員4)	11:00 - 16:00 ポケモン工芸展に行こう! (詳細は裏面)	裏面も見てね!
14:00-15:00 ゆる散歩	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)		
		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。	QRコード ホームページ	QRコード LINE登録は こちら

今月の
おすすめプログラム

モノづくり&アート
5/15(金)13:00-15:00
[ふわふわどうぶつキーホルダー]
ふわふわの針金(モール)を
ねじって曲げるだけ!
初心者さんでも可愛いどうぶつ
キーホルダーが作れますよ♪

おやつ作り
[ポップコーンパーティー]
5/22(金)13:00-15:00
いろいろなフレーバーの
ポップコーンを楽しみながら、
自分の好きな音楽を流す
ミュージックサロンを行います♪

ゆる散歩
今月の行き先
ゴミ拾い散歩

近隣のあじさい公園など
アンナプルナ周辺を歩き、
ゴミ拾いをします。

予定表に ☕マークの
ついたプログラムは
飲み物が出ます。
何が出るかはお楽しみ♪
お飲み物を片手に
ゆったりご参加ください♪

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

5月のイベント

【特別展】

ポケモン×工芸展

—美とわざの大発見—

西18丁目駅ランチ
道立近代美術館
知事公館
に決めた！

日時：5月29日(金)11:00～16:00ごろ

費用：交通費 500円、昼食代 (700～1050円程度)
入館料 (障害者手帳あり 無料 / 手帳なし 1,700円)

11:00 アンナプルナ出発
地下鉄で移動 (250円)

11:30ごろ グラスCaféで昼食
～12:30
徒歩で移動

12:45～ ポケモン×工芸展
14:30
移動

14:40～ 知事公館 見学
15:10
地下鉄で移動 (250円)

16:00ごろ アンナプルナ着

【持ち物】

- ・障害者手帳
- ・お金 (昼食・交通費など)
- ・携帯電話 (充電済み)
- ・防寒具

参加希望の方は
事前に予約が
必要です



Information - お知らせ -

新プログラム『ブックカフェ』って？

小説・漫画・雑誌・写真集など…どんな本でもOK。
飲み物を飲みながら、のんびりと本を読む時間を共有します。

『読書交流ノート』設置しました！

感想やおすすめ、本に関するつぶやきなどを自由に
書き込めます。他の人の書き込みにコメントするのもOK！
こちらは【どなたでも・いつでも】記入や閲覧できます。

～本を通じたゆるやかな交流を一緒に楽しみましょう♪～

本棚に置いてます



annapurna からの 挑戦状

今月はマッチさんからの出題！

～雑学クイズ～

【問題】

床屋さんや理髪店の店先でよく見かける 赤・白・青の3色のクルクルと
回っている柱。これは「サインポール」と呼ばれる看板で、その3つの色には
それぞれ意味が込められています。

この 赤・白・青 の3色は、それぞれ何を表しているのでしょうか？



出題者募集しています

annapurnaからの挑戦状では、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…①さいたま市 (桜区はさいたま市の旧浦和市域の西部に位置する区。
区内にある「秋ヶ瀬公園」のサクラソウ自生地が名前の由来だそうです。)