

2026 年 6 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</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	テーマ当研(定員5) [片付けの苦勞]	ゆるふわ企画部	14:00 - 17:00 閉所(職員会議)	12:00 - 14:00 北大祭に行こう! (詳細裏面)	
15:30-16:30 ゆるトーク ☕					
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
個別活動	WORK	9:00 - 12:00 閉所(職員会議)	WORK	個別活動	
フリーペーパー編集部	当研マナブ(定員5) [自分を知る]	ピアと話す会	個別活動	個別活動	
			おやつ作り [バナナパウンドケーキ]	15:30-16:30 ゆるゲーム	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
閉所 (振替休み)	WORK	WORK	WORK	閉所 (職員研修)	個別活動
	個別活動	最近の苦勞当事者研究 (定員5)	個別活動		14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5)
	15:30-16:30 ゆるトーク ☕				16:15閉所
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
個別活動	WORK	10:00 - 12:00 座談会 [好きな映画・ドラマ]	ひとり暮らしごはん(定員4)	9:00 - 13:00 閉所(職員研修)	
14:00-15:00 ゆる散歩	個別活動	個別活動	14:00-16:00 S.A.(定員5)	個別活動	
	当事者研究ありあり (定員5)	15:30-16:30 ブックカフェ ☕		14:30-16:30 ピアと話す会	
<b>29</b>	<b>30</b>				
個別活動	WORK				裏面も見てね!
モノづくり&アート [コラージュアート]	13:00-16:15 交通資料館に行こう! (詳細裏面)				

**今月の  
おすすめプログラム**

**当研マナブ**  
6/9(火)13:00-15:00  
上半期は『自分を知る』ことを  
テーマに、自己病名について、  
自分の苦勞のパターンや  
対処法などを考えてみます。  
自分を知ることで当事者研究に  
取り組みやすくなるかも…!

**座談会**  
6/24(水)10:00-12:00  
[好きな映画・ドラマ]  
映画やドラマ、俳優など…  
あなたの好きな作品について  
楽しくお話ししませんか?

**ゆる散歩  
今月の行き先**  
**【北18条駅周辺】**  
北18条駅周辺をお散歩しながら  
飲食店(「パイクイーン」「clover」  
など)をのんびりと巡ります♪  
お店で商品をテイクアウトし、  
アンナプルナで食べることも可能!  
※購入希望の方は、  
お金を持参してください。

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

**【プログラムの参加について】**  
プログラムへの参加を希望される場合は、事前に予約申し込みをお願いいたします。

**【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。

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♪

QRコード

ホームページ

LINE登録は  
こちら

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

# 6月のイベント



日時：6月30日(火)13:00~16:15ごろ

費用：交通費 790円、おやつ代

※ろまん亭では必ず注文が必要です。

13:00 アンナプルナ出発

地下鉄で移動 (290円)

13:30ごろ 交通資料館 見学  
~14:30

地下鉄で移動 (210円)

14:45~ ろまん亭 澄川本店

15:45 デザートなどを食べます

地下鉄で移動 (290円)

16:15ごろ アンナプルナ着

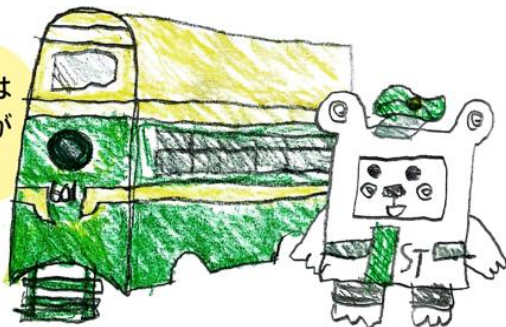
【持ち物】

- ・お金 (交通費・おやつ代)
- ・携帯電話 (充電済み)

おやつ代の目安

ケーキ 400~500円  
焼き菓子 108~200円  
飲み物 400円~

参加希望の方は  
事前に予約が  
必要です



## 北大祭に行こう！

【日時】 6/5(金) 12時-14時 ※12時にアンナプルナを出発します  
【持ち物】 飲食代(必要な人のみ)、携帯電話(充電済み)、雨具  
【お知らせ】

- ・屋台で買った食べものはテイクアウトし、アンナプルナに持ち帰ります。アンナプルナ内でみんなと一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。
- ・参加を希望される方は、事前に予約をお願いします。
- ・雨天時などの天候によって、外出を中止する場合があります。

一緒にお祭りの雰囲気を楽しみましょう♪

## annapurna からの挑戦状

今月はYossyさんからの出題！

~アンナプルナ開所日『6月1日』にまつわるクイズ~

【問題】

2011年6月1日は「アンナプルナ」が開所された日ですが、この日にちょうど42歳の誕生日を迎えたEXILEのメンバーは誰でしょう？

(ヒント:上戸彩の旦那さんといえど誰でしょうか?)

① ATSUSHIさん ② TAKAHIROさん ③ HIROさん

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♪

5月のこたえ … 赤：動脈 青：静脈 白：包帯

昔のヨーロッパでは、理容師が「外科医」の役割を兼ねていた歴史があり、体の中を流れる[血管(血)]と傷口に巻く[包帯]がシンボルカラーになったと言われています。

※諸説あり