

2026 年 7 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4
		WORK	WORK	10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	
		ゆるふわ企画部	14:00 - 17:00 閉所(職員会議)	ピアと話す会	個別活動
6	7	8	9	10	11
閉所 (振替休み)	WORK	9:00 - 12:00 閉所(職員会議)	WORK	個別活動	個別活動
	テーマ当研(定員5) [『あたりまえ』とは何ぞや]	フリーペーパー編集部	個別活動	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 ゆるゲーム	15:30-16:30 ゆるトーク ☕	16:15閉所
13	14	15	16	17	18
個別活動	WORK	WORK	WORK	9:00 - 12:00 閉所(職員研修)	
13:30 - 15:00 気まぐれ学習会 [だし粉を作ってみよう!]	14:00-15:00 ゆる散歩	個別活動	最近の苦労当事者研究 (定員5)	モノづくり&アート [夏の飾り作り]	個別活動
				15:30-16:30 ブックカフェ ☕	
20	21	22	23	24	25
閉所 (海の日)	WORK	10:00 - 15:45 新千歳空港に行こう! (詳細は裏面)	WORK	個別活動	
	当研マナブ(定員5) [自分を知る]		個別活動	おやつ作り [カラフルクリームソーダ]	
			14:30-16:30 ピアと話す会		
27	28	29	30	31	
個別活動	WORK	10:00 - 12:00 座談会 [七夕にお願いしたいこと]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	
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	フリーペーパー 作業日
15:30-16:30 ゆるトーク ☕					

今月の  
おすすめプログラム

**気まぐれ学習会**  
[だし粉を作ってみよう!]  
7/13(月) 13:30-15:00  
講師:yukkeさん  
市販のものとはひと味違う  
「だし粉」を手作りしませんか?  
豊かな香りと旨味が楽しめます。  
お気軽にご参加ください♪

**おやつ作り**  
[カラフルクリームソーダ]  
7/24(金) 13:00-15:00  
好きな色や“推し色”を選んで、  
自分だけのカラフルで可愛い  
クリームソーダを作りませんか?  
ミュージックサロンも行います♪

**ゆる散歩**  
今月の行き先  
**ソフトクリーム屋めぐり**  
アンナプルナ近隣の  
ソフトクリーム屋さんを  
巡りながらお散歩します♪  
※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  
LINE登録は  
こちら

ホームページ

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

# 7月のイベント

## 新千歳空港へ 行こう！



日時：7月22日(水)10:00～15:45ごろ

費用：交通費(高速料金) 700～400円、食事代など

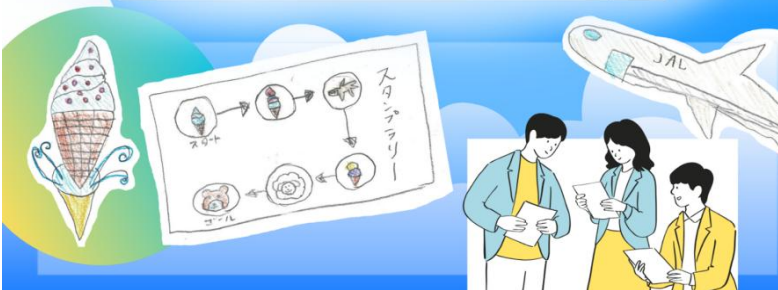
10:00 アンナプルナ出発 福祉車両で移動
11:00ごろ 昼食 ～12:30
12:30～ スタンプラリー 14:30 & 空港内散策 ソフトクリームを食べたり♪ 福祉車両で移動
15:15ごろ アンナプルナ着

### 【持ち物】

- ・お金(交通費・食事代)
- ・携帯電話(充電済み)
- ・水分補給できるもの

### 定員：6名

参加希望の方は  
事前に予約が  
必要です



## Information - お知らせ -

### 【 熱中症に気をつけましょう 】

だんだんと暑くなってきましたね。熱中症対策のために、以下のことを心がけ、夏を元気に乗り切りましょう！

- ・**こまめな水分補給** … 外出時も室内でも、のどが渇く前に飲みましょう。
- ・**暑さ対策** … 帽子や日傘を活用するなど、暑さを避ける工夫をしましょう。
- ・**体調管理** … 十分な睡眠や休養をとり、無理をしないようにしましょう。

体調不良の際は職員に声をかけてください。

気温が高い日は、屋外での活動を中止・変更する場合があります。



## annapurna からの 挑戦状

今月はYossyさんからの出題！

～『祝日』にまつわるクイズ～

【問題】 6月は祝日がない月として知られていますが、実はたった1日だけ「実質的な祝日のような日」がありました。それはいつでしょうか？

① 1993年(平成5年)6月9日(水)

現在の天皇・皇后両陛下(当時:皇太子徳仁親王と小和田雅子さま)の結婚の儀が行われた日

② 2002年(平成14年)6月9日(日)

現在の日産スタジアムでFIFAワールドカップ日本×ロシア戦が行われた日  
(この試合に伴い、翌日の2002年6月10日は振替休日となりました)

### 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♪

6月のこたえ … 正解は、『③ HIROさん』(1969年6月1日生まれ)