

2026 年 8 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3	4	5	6	7	8
個別活動	WORK	閉所(職員会議)	WORK	個別活動	
個別活動	13:10 - 15:10 テーマ当研(定員5) [「ちょうどいい」が分からない苦労]		個別活動	13:10 - 15:10 ゆるふわ企画部	
15:30-16:30 ブックカフェ☕					
10	11	12	13	14	15
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	閉所 (山の日)	閉所 (お盆休み)	閉所 (お盆休み)	個別活動	個別活動
ピアと話す会 個別活動				13:10 - 15:10 フリーペーパー編集部	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
17	18	19	20	21	22
個別活動	WORK	10:00 - 12:00 座談会 [好きなグルメ・飲食店]	WORK	11:00-13:00 おやつ作り [たこやきパーティー]	
13:30-15:30 ゆるゲーム・拡大版! [夏のモルック大会]	13:10 - 15:10 当研マナブ(定員5) [自分を知る]	13:10 - 15:10 最近の苦労当事者研究 (定員5)	個別活動	個別活動	
			15:30-16:30 ゆるトーク ☕		
24	25	26	27	28	29
閉所 (振替休み)	WORK	10:00-16:00 道の駅ふるびら たらこミュージアムに行こう! (詳細は裏面)	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	
	13:10 - 15:10 当事者研究ありあり (定員5)		14:00 - 16:00 S.A.(定員5)	個別活動	
				14:30-16:30 ピアと話す会	
31					
個別活動					
13:10 - 15:10 モノづくり&アート [スパッタリングに挑戦!]					

8月より、一部のプログラム時間が変更になっています。
裏面の『お知らせ』欄もご確認をお願いいたします。

裏面も見てね!

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。



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

8/21(金) 11:00-13:00

[たこ焼きパーティー]

みんなでワイワイ、楽しく

たこ焼きを作ります♪

ひっくり返すのが苦手な人も

大歓迎! 出来立てアツアツを

みんなで食べて、美味しい

時間を共有しませんか?♪

モノづくり&アート

8/31(月) 13:15-15:15

歯ブラシや金網を使って、

絵の具をきれいに散りばめる

「スパッタリング」に挑戦しま

せんか? どなたでも幻想的な

模様が簡単に描けます♪

ゆる散歩

8月のゆる散歩は

熱中症予防のため

お休みです。



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

8月のイベント

古平の道の駅 たらこミュージアムに行こう

日時：8月26日(水)10:00～15:45ごろ

費用：交通費(高速料金) 900～400円、食事代など

10:00 アンナプルナ集合

福祉車両で移動(1時間30分程度)

道の駅ふるびら
11:45ごろ たらこミュージアム
～12:30 昼食&散策

福祉車両で移動(1時間30分程度)

15:45ごろ アンナプルナ着

参加希望の方は
予約が必要です！ 定員：6名

【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

昼食メニュー (一部)

おにぎり 300円～
フライ&ポテト 450円
たらこラーメン 1,500円
明太まぜそば 950円
ソフトクリーム 450円
など…



Information - お知らせ -

[8月からのプログラム時間変更・退室時間のお知らせ]

8月より、プログラム準備時間等の確保のため、以下の2点が変更となります。

① 午後の一部プログラムの時間変更

【変更前】13:00～15:00 → 【変更後】13:10～15:10

※対象プログラムは、表面の予定表をご確認ください。

② 『当事者研究』のプログラムに参加されない方

『当事者研究』(対象：[テーマ当研][最近の苦労当事者研究][当研マナブ][ありあり])

に参加されない方は、13:00までに退室をお願いいたします。

～ご理解とご協力をよろしくお願いいたします～

annapurnaからの挑戦状

今月はYossyさんからの出題！

～『数字』にまつわるクイズ～

【問題】 次の『□』に入る数字は何でしょう？

- ・ UHB(北海道文化放送)を含む、ほとんどのフジテレビ系列局の地デジは【□】ch
- ・ AIR-G'(FM北海道)函館中継局の周波数は【□□.□】MHz
- ・ NHK-FM 羅臼中継局の周波数は【□□.□】MHz

★□の中は全て同じ数字が入ります。

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♪

7月のこたえ … 正解は、『①1993年6月9日(水)』(②2002年6月9日は通常の日曜日)