

2026 年 9 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5
	WORK	WORK	WORK	個別活動	
	13:10 - 15:10 テーマ当研(定員5) [爆発・暴走・やめられない、止まらない-]	個別活動	個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	13:10 - 15:10 ゆるふわ企画部	
7	8	9	10	11	12
閉所 (職員研修)	WORK	9:00 - 12:00 閉所(職員会議)	WORK	閉所 (職員研修)	個別活動
	13:10 - 15:10 ピアと話す会	13:10 - 15:10 最近の苦労当事者研究 (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) 16:15閉所
14	15	16	17	18	19
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	WORK	9:30~15:30 前田森林公園でBBQをしよう! (定員7) ※詳細裏面	個別活動	
13:10 - 15:10 モノづくり&アート [季節の飾り作り]	13:10 - 15:10 当研マナブ(定員5) [自分を知る]	個別活動		個別活動 15:30-16:30 ブックカフェ ☕	
21	22	23	24	25	26
閉所 (敬老の日)	閉所 (国民の休日)	閉所 (秋分の日)	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	
			14:00-16:00 S.A.(定員5)	13:10 - 15:10 フリーペーパー編集部	
28	29	30			
個別活動	WORK	10:00 - 12:00 座談会 [使ってみたい『ひみつ道具』]			
個別活動	13:10 - 15:10 当事者研究ありあり (定員5)	個別活動			
15:30-16:30 ゆるゲーム		14:30-16:30 ピアと話す会			
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。					裏面も見てね！

今月の おすすめプログラム

ブックカフェ

9/18(金) 15:30-16:30

新年度からスタートし、
リピーターも多い『ブックカフェ』
読む本は、小説・漫画・雑誌…
なんでもOK! 残暑を忘れて
[本日の飲み物]を飲みながら
のんびり過ごしませんか?
初めての方もお気軽にどうぞ♪

座談会

[使ってみたい『ひみつ道具』]

9/30(水) 10:00-12:00

こんなこといいな♪
できたらいいな♪

もしもドラえもののひみつ道具を
使えるとしたら??をテーマに
みんなでワイワイ話しましょう!

ゆる散歩

9月のゆる散歩は
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♪



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

9月のイベント

BBQをしに前田森林公園
にリベンジやないかい

日時：9月17日(木) 9:30～15:30ごろ

費用：参加費 2,000円、交通費 540円

9:30 アンナプルナ集合

バスで移動 運賃：270円
(北24条駅前 - 前田森林公園入口前)

10:40ごろ 前田森林公園で
～14:00 バーベキュー

バスで移動 運賃：270円
(前田森林公園入口前 - 北24条駅前)

15:30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：7名

【持ち物】

- ・ お金(参加費・交通費)
- ・ 携帯電話(充電済み)
- ・ 飲み物
- ・ 防寒具 (必要があれば)

- ・ 飲み物は各自持参してください
- ・ 飲み物以外の持ち込みはできません
- ※心配なことがある方は
職員に相談してください



Information - お知らせ -

【忘れ物にご注意ください】

最近、アンナプルナ内での忘れ物(傘、帽子、上着など)が増えています。
お帰りの際は、ご自身の持ち物を今一度ご確認ください。



ハンガーにかけっぱなし、
置きっぱなしになっていませんか？

annapurna からの挑戦状

マッチさんからの出題！

【問題①】懐かしのテレビ番組『ひらけ!ポンキッキ』の【いっぱいでもニンジン】
という曲に登場する歌詞に関するクイズです。

♪1本でもニンジン、2足でもサンダル、3そうでもヨット…♪
では、「9杯でも〇〇」の 〇〇に入る言葉は何でしょう？

Yossyさんからの出題！

【問題②】今年のシルバーウィークは9月19日(土)、20日(日)、21日(月)、
22日(火)、23日(水)の5日間です。

このような並びになるのは何年ぶりで何回目でしょうか？

① 11年ぶり3回目 ② 6年ぶり4回目 ③ 初めて

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♪

8月のこたえ … 正解は、『8』