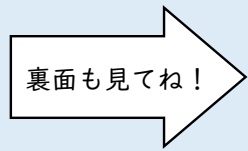


2026 年 11 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7
個別活動	閉所 (文化の日)	閉所 (職員会議)	WORK	個別活動	
13:10 - 15:10 ゆるふわ企画部			個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	14:00-15:00 ゆる散歩	個別活動
9	10	11	12	13	14
閉所 (振替休み)	WORK	WORK	WORK	個別活動	
	13:10 - 15:10 テーマ当研(定員5) [身体の苦勞(感覚過敏・鈍麻)]	個別活動 14:30-16:30 ピアと話す会	個別活動 15:30-16:30 ゆるゲーム	13:10 - 15:10 フリーペーパー編集部	
16	17	18	19	20	21
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 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	13:10 - 15:10 当研マナブ(定員5) [苦勞の伝え方]	13:10 - 15:10 最近の苦勞当事者研究 (定員5)	13:10 - 15:45 カラオケに行こう! ※詳細裏面	13:10 - 15:10 おやつ作り [かんたん肉まん]	
23	24	25	26	27	28
閉所 (勤勞感謝の日)	WORK	10:00 - 12:00 座談会 [おうち時間の過ごし方]	ひとり暮らしごはん (定員4)	個別活動	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 ブックカフェ ☕	14:00-16:00 S.A.(定員5)	13:10 - 15:10 モノづくり&アート [紙刺繍]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
30					
個別活動					裏面も見てね！ 
13:10 - 15:10 ピアと話す会					
<p>時間の記載がないプログラムは下記の時間です。</p> <p>AM 9:30 - 11:30</p> <p>PM 13:00 - 15:00</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>					<p>今月の おすすめプログラム</p> <p>当研マナブ</p> <p>11/17(火) 13:10-15:10 下半期のテーマは、 【苦勞の伝え方】。</p> <p>自分の苦勞をどう伝えたい？ 苦勞や困りごとを仲間と共有し、 『苦勞の伝え方』について 考えてみましょう！</p> <p>座談会</p> <p>[おうち時間の過ごし方]</p> <p>11/25(水) 10:00-12:00 寒くなってきたこの季節、 おうちで何して過ごしてる？ おすすめの過ごし方や ハマっていることなど、 みんなでしゃべりましょう！</p> <p>ゆる散歩 今月の行き先 【もちーカ】</p> <p>お店で商品を購入し、 アンナプルナで飲食します。 ※購入希望の方は、 お金を持参してください。</p> <p>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♪</p> <p>お飲み物を片手に ゆったりご参加ください♪</p> <div>   </div> <p>ホームページ LINE登録は こちら</p>

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

11月のイベント



みんなでカラオケを楽しもう！

軽食(お菓子など)も準備します♪

日時 11月19日(木) 13:10～15:45ごろ

お店 まねきねこ北24条店 参加費 1,500円

13:10 アンナプルナ集合

参加費支払い → 徒歩で移動

13:30ごろ 音楽カラオケ♪
～15:30 (ドリンクバーあり・2時間)

徒歩で移動

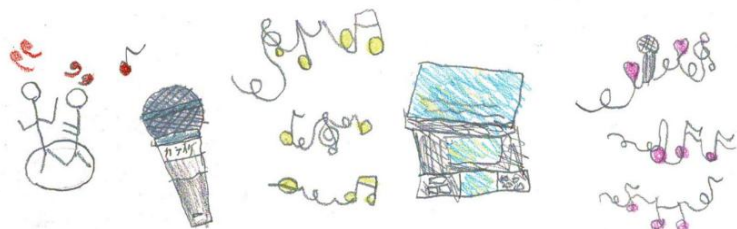
15:45ごろ アンナプルナ着

【もちもの】

- ・参加費
- ・携帯電話(充電済み)

△お知らせ△

食べ物は事前に用意した
ものを持ち込みます
お店での注文はしません



Information - お知らせ -

【感染症に気をつけましょう】

気温が下がり、体調を崩しやすい季節となりました。これからの時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。

手洗い・うがいなど、基本的な予防対策を心がけましょう。バランスの取れた食事や、十分な睡眠も大切です。

尚、発熱などの風邪症状のある方は来所をお控えいただき、ご自宅での療養をお願いします。

～ご協力をよろしくお願いいたします～



annapurnaからの挑戦状

今回はゆなさんからの出題！

【問題】 次の3つに共通するものは何でしょう？

・  +  =

・  + + ウィッチ =

・ 血 +  =

【ヒント】

□にあてはまる言葉を
考えてみましょう！

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♪

10月のこたえ … 正解は、③秋田（秋田市の一部の地域）