2026 年 12 月 annapurna 予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 WORK 13:10 – 15:10 テーマ当研(定員5) [びっくり や 違和感]	**2** WORK 13:10 – 15:10 ゆるふわ企画部	**3** WORK 個別活動 15:30–16:30 ゆるトーク	**4** 9:00 – 13:00 閉所(職員研修) 個別活動 15:30–16:30 ゆるゲーム	**5**
7 個別活動 13:10 – 15:10 ピアと話す会 個別活動	**8** WORK 13:10 – 15:10 当研マナブ(定員5) [苦労の伝え方]	**9** 閉所 (職員会議)	**10** WORK 個別活動	**11** 個別活動 (クリスマスツリー飾り付け) 13:10 – 15:10 モノづくり&アート [冬の飾り作り]	**12**
14 10:00–11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ] 個別活動	**15** WORK 13:10 – 15:10 フリーペーパー編集部	**16** WORK 13:10 – 15:10 最近の苦労当事者研究 (定員5)	**17** 9:30 – 16:00 クリスマス会 (詳細裏面)	**18** 個別活動 個別活動 15:30–16:30 ゆるトーク	**19**
21 閉所 (振替休み)	**22** WORK 13:10 – 15:10 当事者研究ありあり (定員5)	**23** 10:00 – 12:00 座談会 [クリスマスに欲しいもの] 個別活動 14:30–16:30 ピアと話す会	**24** ひとり暮らしごはん (定員4) 14:00–16:00 S.A.(定員5)	**25** 個別活動 個別活動 15:30–16:30 ブックカフェ	**26** 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
28 大そうじ 年忘れUNO大会♪	**29** 閉所 (年末休み)	**30** 閉所 (年末休み)	**31** 閉所 (年末休み)		裏面も見てね！

今月のおすすめプログラム

モノづくり&アート

12/11(金)13:10–15:10

みんなで作った冬の飾りで、アンナプルナ内を彩りませんか？季節を感じる素敵な空間を一緒に作り上げましょう！

大そうじ

12/28(金) 9:30–11:30

一年の締めくくりにみんなでお掃除しませんか？アンナプルナをキレイにして気持ちよく新年を迎える準備をしましょう♪

ゆる散歩 今月の行き先

12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♪

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

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

１２月のイベント



日時：12月17日(金)9:30~16:00

ビンゴの申込は12/11(金)〆切

それ以外の申込は12/14(月)〆切です

9:30 ~12:00	準備・調理
12:00 ~13:30	ランチタイム
13:30 ~14:30	ジェスチャー 伝言ゲーム
14:30 ~15:30	ビンゴ&ケーキ タイム
15:30 ~16:00	片付け

【ランチ】
ホットプレート手作りピザ
ホワイトシチュー
チキンナゲット　など

【ケーキ】
市販のスポンジケーキで
みんなでデコレーション♪

【参加費】

ランチ	ケーキ	ビンゴ
600円	400円	600円



Information - お知らせ -

［　お茶・お菓子コーナー利用に関するお知らせ　］

１２月からお茶・お菓子コーナーのご利用方法が一部変更となります。

１．「セット割引き」終了のお知らせ

これまでのお茶・コーヒー・ラテ と お菓子をセットで購入した際の『セット割引き』は、【１１月３０日】で終了いたします。

２．「お茶チケット」常時販売スタート！

これまで数量限定だった『10円×11枚つづり・100円』のお茶チケットを【１２月１日】からいつでもお買い求めいただけるようになります！
お得につかえるチケットです。ぜひご活用ください♪

annapurnaからの挑戦状

今回はYossyさんからの出題！

【問題】　平成に放映されたゲームバラエティ番組『関口宏の東京フレンドパークⅡ』で、最後のダーツコーナー「ビッグチャレンジ」の商品となった掃除用具は、次のうちどれでしょう？



① ほうき　② ちりとり　③ ぞうきん　④ たわし

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。お待ちしています♪

11月のこたえ … 正解は、『お笑い芸人』