

2025 年 5 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3
			WORK	個別活動	
			14:00閉所(会議)	個別活動	
5	6	7	8	9	10
閉所 (こどもの日)	閉所 (振替休日)	WORK	WORK	個別活動	
		個別活動	個別活動	ゆるふわ企画部	
12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	閉所 (会議)	WORK	個別活動	個別活動
個別活動	テーマ当研(定員5) [うっかり苦勞・かも苦勞]		個別活動	モノづくり&アート [ちぎり絵アート]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5)
15:30-16:30 ゆるトーク					16:15閉所
19	20	21	22	23	24
閉所 (土曜振替)	WORK	WORK	WORK	個別活動	
	当研マナブ(定員5) [当研ふしぎ発見!(理念)]	最近の苦勞当事者研究 (定員5)	個別活動	13:00 - 16:30 Pokke Cafe(ポッケカフェ)と ラソラ札幌へ行こう!	
			14:30-16:30 ピアと話す会		
26	27	28	29	30	31
個別活動	WORK	座談会 [休日の過ごし方]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	裏面も見てね!
14:00-15:00 ゆる散歩	当事者研究ありあり (定員5)	ピアと話す会	14:00-16:00 S.A.(定員5)	フリーペーパー編集部 15:30-16:30 ゆるトーク	
		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		【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。	

今月の
おすすめプログラム

**Pokke Cafeと
ラソラ札幌へ行こう!**

5/23(金) 13時-16時30分
菊水にある【PokkeCafe】に
出かけた後、ラソラ札幌を
ウィンドウショッピングします♪
詳細は裏面をチェック!

ゆる散歩

4/28(月) 14時-15時
アンナプルナの避難場所を
お散歩ついでに確認してみる
予定です。戻ってきたら
防災食の試食会をします♪

**ゆる散歩
今月の行き先**

避難場所めぐり
(幌北公園・北辰中など)
防災食の試食もします

ゆるトーク
今月の飲みもの

緑茶
(静岡掛川茶)

お茶を飲みながら
ゆったりお話ししましょう♪

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

5月のイベント

PokkeCafe へ行こう！

ランラちゃんを連れて



【PokkeCafe(ポッケカフェ)】で
コーヒーやスイーツなどを飲食後に
【ランラ札幌】をみんなで散策します♪

日時：5月23日(金)13:00～16:30ごろ

スケジュール (予定)

13:00 アンナプルナ出発

地下鉄・徒歩で移動

13:50ごろ PokkeCafeで
～14:50 ティータイム

徒歩で移動

15:00ごろ ランラ札幌 店内散策
～15:40

地下鉄・徒歩で移動

16:30ごろ アンナプルナ着

【持ち物】

- ・お金 (交通費、カフェ代)
- ・携帯電話 (充電済み)
- ・防寒具

【カフェ代の目安】

ソフトクリーム 200円～
チョコサンデー 400円
コーヒー 300円～
クッキー(持ち帰り)170円～
など



annapurna からの 挑戦状

今月はYossyさんからの出題！

地名に関するクイズ！

【問題】

4月29日は「昭和の日」です。次の3つのうち、【昭和区】という地名がないのは？

- ①大阪市
- ②名古屋市
- ③十勝の更別村(河西郡更別村)



こたえは、来月のannapuruna予定表にて発表♪

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♪

- 4月のこたえ…
- ①ビートたけし (明石家さんま (69歳)、ビートたけし (78歳))
 - ②加藤清史郎 (芦田愛菜 (20歳)、加藤清史郎 (23歳))
 - ③LE SSERAFIM (LE SSERAFIM (2022年)、ME:I (2024年))
 - ④モーニング娘。(モーニング娘。(74枚)、AKB48 (65枚))

※全て4/8現在

