

2025 年 10 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4
		WORK	WORK	10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	
		フリーペーパー編集部	14:00閉所(職員会議)	個別活動 14:30-16:30 ピアと話す会	
6	7	8	9	10	11
個別活動	閉所 (職員会議)	WORK	WORK	個別活動	
ゆるふわ企画部		最近の苦労当事者研究 (定員5)	個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	モノづくり&アート [秋の飾り作り]	
13	14	15	16	17	18
閉所 (スポーツの日)	WORK	WORK	WORK	個別活動	個別活動
	テーマ当研(定員5) [苦労の受け取り方]	個別活動	個別活動	14:00-15:00 ゆる散歩	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
20	21	22	23	24	25
閉所 (振替休み)	WORK	WORK	閉所 (職員研修)	11:00-15:30 赤れんが庁舎観光♪ (詳細は裏面参照) ※上記以外の時間は 『個別活動』です。	
	当事者研究ありあり (定員5)	ピアと話す会	個別活動		
27	28	29	30	31	
個別活動	WORK	10:00-12:00 座談会 [秋と言えば〇〇]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	
個別活動	フリーペーパー 作業日	当研マナブ(定員5) [当研ふしぎ発見! (理念)]	14:00-16:00 S.A.(定員5)	おやつ作り [ハロウィンカップケーキ]	
		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	【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。		

今月の おすすめプログラム

ピアと話す会

- ・10/3(金)14:30-16:30
- ・10/22(水)13:00-15:00

世間話、近況報告、趣味の話、
お悩み相談や苦労など…
ピアサポーターさんと
ゆっくりお話ししませんか？

ゆるふわ企画部

10/6(月)13:00-15:00

アンナプルナメンバーで
『やってみたいこと』や
『行ってみたいところ』など、
翌月のイベントをみんなで
楽しく話し合います♪

ゆる散歩 今月の行き先

ゴミ拾い散歩

ゴミ拾いボランティアをしながら
【北24条駅方面】まで歩きます♪



裏面も見てね！



ホームページ



LINE登録は
こちら

ゆるトーク 今月の飲みもの



昆布茶

お茶を飲みながら
ゆったりお話ししましょう♪

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

10月のイベント



日時：10月24日(金)11:00～15:30ごろ

スケジュール (予定)

11:00	アンナプルナ出発
	地下鉄・徒歩で移動
11:30ごろ ～12:30	赤れんがテラスの フードコートで昼食
	徒歩で移動
12:40ごろ ～14:00	赤れんが庁舎見学
	徒歩で移動 (チカホ)
14:10頃 ～15:00	札幌駅周辺散策 (『そらのひろば』等)
	地下鉄・徒歩で移動
15:30頃	アンナプルナ到着

【持ち物】

- ・ お金 (交通費、昼食代)
- ・ 携帯電話 (充電済み)

【赤れんが庁舎について】
障がい者手帳、療育手帳
又は精神障がい者保健福祉
手帳提示により
入館料が無料となります。

【昼食代の目安】

そば 750円～
ラーメン 850円～
ザンギ定食 980円～
スープカレー 1300円～
スンドゥブ 1100円～
など



Information - お知らせ -

【避難訓練のお知らせ】

非常時に備え、以下の内容で避難訓練を実施します。
訓練開始時にアンナプルナ内にいらっしゃる方は、参加の
ご協力をよろしくお願いいたします。

《内容》 地震を想定し、避難場所まで移動します

《場所》 アンナプルナから幌北日の出公園へ移動

～10月のどこかで実施予定です。よろしくお願いいたします。～

annapurna からの 挑戦状

今月はマッチさんからの出題！
～『一休さん』のとんちに関するクイズ～

【問題】

橋の入り口に「このはしわたるべからず」と書かれた立て札があります。
さて、それを見た一休さんはどうしたでしょう？



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！

9月のこたえ… C. イギリス