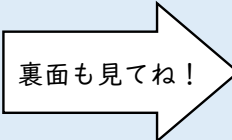


2025 年 11 月

annapurna

予定表

MON		TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
3		4	5	6	7	8
閉所 (文化の日)		WORK	WORK	WORK	10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	
		テーマ当研(定員5) [自己肯定感との付き合い方]	14:00閉所(職員会議)	個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	ゆるふわ企画部	
10		11	12	13	14	15
個別活動		WORK	閉所 (職員会議)	WORK	個別活動	
14:00-15:00 ゆる散歩	個別活動	当研マナブ(定員5) [べてるの家にマナブ]		モノづくり&アート [マクラメキーホルダー作り]	ピアと話す会	個別活動
17		18	19	20	21	22
閉所 (振替休み)		WORK	WORK	WORK	11:30-16:00 雪印メグミルク工場見学& サッポロビール園ランチ♪ (詳細裏面) ※上記以外の時間は『個別活動』	
		フリーペーパー編集部	最近の苦労当事者研究 (定員5)	おやつ作り [肉まん]		
24		25	26	27	28	29
閉所 (振替休日)		WORK	10:00-12:00 座談会 [おうち時間の楽しみ方]	ひとり暮らしごはん(定員4)	9:00-13:00 閉所 (職員研修)	個別活動
		当事者研究ありあり (定員5)	個別活動	14:00-16:00 S.A.(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)
			15:30-16:30 ゆるトーク ☕		14:30-16:30 ピアと話す会	16:15閉所
  ホームページ LINE登録は こちら		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。		 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

11/13(木)13時～
参加費 100～300円(予定)
紐を編んで作るマクラメで、
おしゃれなオリジナルの
キーホルダーを作ります♪
初めての方も大歓迎!

座談会

11/6(水)10:00-12:00
寒くなっておうち時間が
増える季節ですね。
お気に入りの過ごし方や工夫を
ゆるっとおしゃべりしませんか?

ゆる散歩 今月の行き先

北大構内

イチヨウ並木が見られるかも?



ゆるトーク 今月の飲みもの



セイロンティー

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

11月のイベント

雪印メグミルク工場見学 & サッポロビール園ランチ

日時：11月21日(金)11:30～16:00頃

スケジュール（予定）

11:30	アンナプルナ出発
	福祉バスで移動
12:00～ 13:30頃	サッポロビール園 ライラック館で昼食
	福祉バスで移動
13:40～ 15:15頃	メグミルク工場見学
	福祉バスで移動
15:45～ 16:00頃	アンナプルナ到着

定員：6名

先着順です
予約はお早めに！

【持ち物】

- ・お金（昼食代）
- ・携帯電話（充電済み）

【昼食代の目安】

豚丼 1000円
ラムラーメン 1100円
スープカレー 1300円
サーモン丼 1300円
ジンギスカンランチ 1700円



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。

咳などの症状のある方は、マスクの着用をお願いします。
尚、発熱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。



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】

ある日、将軍が一休さんに「屏風に描かれたトラが夜な夜な出てきて困っている。捕まえてほしい。」と言いました。

このとき、一休さんは何と言ったでしょうか？



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… 橋の真ん中を歩いて渡った。

（このはしわたるべからず＝端を渡ってはいけない）