

2025 年 12 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
個別活動 (クリスマスツリー飾り付け) 	WORK	WORK	WORK	個別活動	
モノづくり&アート [冬の飾り作り]	テーマ当研(定員5) [爆発・暴走]	個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク 	14:00閉所(職員会議)	ゆるふわ企画部	
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	WORK	WORK	閉所 (職員会議)	
ピアと話す会 個別活動	当研マナブ(定員5) [べてるの家にマナブ]	個別活動	個別活動		
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
個別活動	WORK	WORK	WORK	クリスマス会 9:30-16:00 (詳細裏面) 	個別活動
個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク 	フリーペーパー編集部	最近の苦労当事者研究 (定員5)	個別活動 フリーペーパー 作業日		14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
閉所 (振替休み)	WORK	10:00-12:00 座談会 [2025年を振り返って]	ひとり暮らしごはん(定員4)	大そうじ 	
	当事者研究ありあり (定員5)	個別活動 14:30-16:30 ピアと話す会	14:00-16:00 S.A.(定員5)		
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
閉所 (年末休み)	閉所 (年末休み)	閉所 (年末休み)			
		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。		
			ホームページ  LINE登録は こちら 		

## 今月の おすすめプログラム

### ゆるトレ

12/8(月)10:00-11:00

冬は体を動かす機会が  
つい少なくなりがち…

そんな時は室内で楽しく運動!  
ゆるトレの簡単ダンスで、  
音楽に合わせて気持ちよく  
リフレッシュしませんか?

### 大そうじ

12/26(金)9:30-11:30

一年の締めくくりに、みんなで  
楽しくお掃除しませんか?  
アナップルナをすっきり整えて、  
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。



裏面も見てね!

ゆるトーク  
今月の飲みもの 

ストロベリーバニラ  
レイボスティー

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

# 12月のイベント



日時: 12月19日(金) 9:30~16:00

## タイムスケジュール

9:30 ~12:00	準備・調理
12:00 ~13:30	ランチタイム
13:30 ~15:00	モルック大会♪
15:00 ~16:00	ビンゴ&ケーキ タイム

途中参加もOK♪

## 参加費

手作りランチ 550円  
ケーキ 500~630円  
ビンゴ 500円

**昼食・ケーキ・ビンゴは  
事前申込みが必要です**

申込みしめきり  
**12/11 (木)まで!!**

クリスマス会であなたの好きな  
クリスマスソング・冬の歌を流しませんか？  
リクエストお待ちしております◎



## Information - お知らせ -

### 【 年末年始の閉所のお知らせ 】

annapurnaは、12月27日~1月4日まで年末年始のため閉所させていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

## annapurna からの 挑戦状

今月はうえきさんからの出題！

### 【問題】

例のように1から9までの数字を3×3のマスの並べ、縦・横・斜めのいずれを足しても同じ数になるようにした表のことを何というでしょうか？

(例)

6	1	8
7	5	3
2	9	4

この表は、  
横の数字を足しても  
縦の数字を足しても  
斜めの数字を足しても  
答えは全て『15』

### 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♪

11月のこたえ…「では、トラを屏風から出してください。出てきたら捕まえます。」  
(出てくるはずのないトラを「出してください」と切り返す、一休さんのとんち)