

2026 年 1 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3
			閉所 (年始休み)	閉所 (年始休み)	
5	6	7	8	9	10
個別活動	WORK	WORK	WORK	10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	
個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	テーマ当研(定員5) [相手の捉え方]	ゆるふわ企画部	14:00閉所(職員会議)	ピアと話す会	個別活動
12	13	14	15	16	17
閉所 (成人の日)	WORK	WORK	WORK	閉所 (職員会議)	個別活動
	当研マナブ(定員5) [べてるの家にマナブ]	最近の苦労当事者研究 (定員5)	おやつ作り [アップルパイ]		14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
19	20	21	22	23	24
閉所 (振替休み)	WORK	WORK	WORK	12:00-15:00 ネパールカレーランチ & 新年ジブリかるた大会! (詳細は裏面)	
	フリーペーパー編集部	気まぐれ学習会 [パッチンヘアピンづくり]	個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕		
26	27	28	29	30	31
個別活動	WORK	10:00-12:00 座談会 [2026年どんな年にしたい?]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	裏面も見てね!
個別活動 14:30-16:30 ピアと話す会	当事者研究ありあり (定員5)	モノづくり&アート [書初め大会]	14:00-16:00 S.A.(定員5)	個別活動	
				フリーペーパー 作業日	
		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

きまぐれ学習会

1/21(水) 13:00-15:00

布を使ったオリジナル
【パッチンヘアピン】作りの
ワークショップです♪
お気軽にご参加ください。

参加費:100円ほど
講師:Yukeさん

モノづくり&アート

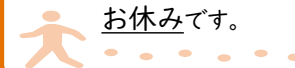
1/28(水) 13:00-15:00

みんなでわいわい
【書初め大会】をします!
2026年の目標や

好きな言葉を自由に書いて、
新しい年を楽しく迎えましょう♪

ゆる散歩 今月の行き先

1月のゆる散歩は
お休みです。



ゆるトーク
今月の飲みもの ☕

グリーンティー

お茶を飲みながら
ゆったりお話ししましょう♪



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

1月のイベント

新春企画

正月ネパールカレー

お向かいのSURO

ジブリかるた大会

トトロ・もののけ姫・千と千尋

1月23日(金)

12:00~15:00頃

タイムスケジュール

12:00 ~13:00	ネパールカレー 【SuRo】で昼食
13:00 ~13:30	休憩
13:30 ~15:00	ジブリかるた大会

【昼食】【かるた大会】
どちらかだけの参加も
大歓迎です♪

【昼食代の目安】

・ミトセット(日替わりカレー) 980円
・キーマカレー 1240円
・バターチキンカレー 1360円
・チキンスープカレー 1340円
(カレーには、ナンまたはライスが付きます。)



annapurna からの 挑戦状

～新年特別拡大版～

今月は新年にまつわるクイズ2本立て！

【問題①】

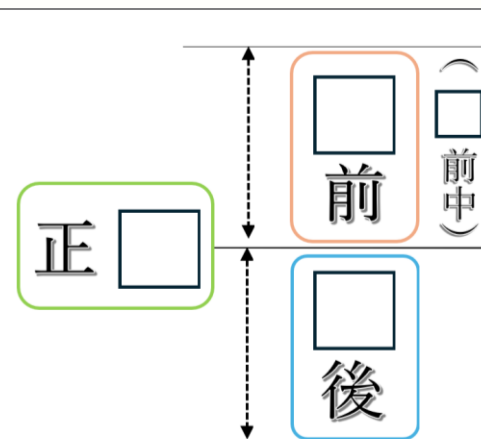
『元日』と『元旦』の違いは何でしょうか？

うえきさんからの出題！

【問題②】

□の中に共通して入る漢字は何でしょうか？

Yossyさんからの出題！



ヒント…

2026年に

まつわる漢字です！

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♪

12月のこたえ…魔方陣(まほうじん)