

2026年1月

## annapurna

## 予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 閉所 (年始休み)	2 閉所 (年始休み)	3
5  個別活動  15:30-16:30 ゆるトーク ☕	6  WORK	7  WORK	8  WORK	9 10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	
個別活動  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  閉所 (成人の日)	13  WORK	14  WORK	15  WORK	16  閉所 (職員会議)	個別活動  14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
19  閉所 (振替休み)	20  WORK	21  最新の苦労当事者研究 (定員5)	22  おやつ作り [アップルパイ]	23  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)	24
	フリーぺーパー編集部  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  個別活動  14:30-16:30 ピアと話す会	27  WORK	28 10:00-12:00 座談会 [2026年どんな年にしたい？]	29 ひとり暮らしごはん(定員4)	30 個別活動  個別活動 フリーザーバー作業日	31 裏面も見てね！
		モノづくり&アート [書初め大会]	14:00-16:00 S.A.(定員5)		
	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

## 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&amp;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♪

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(白替わりカレー) 980円  
・キーマカレー 1240円  
・バーチキンカレー 1360円  
・チキンヌープカレー 1340円  
(カレーには、ナンまたはライスがつきます。)



## annapurna からの 挑戦状 ~新年特別拡大版~

今日は新年にまつわるクイズ2本立て！

【問題①】

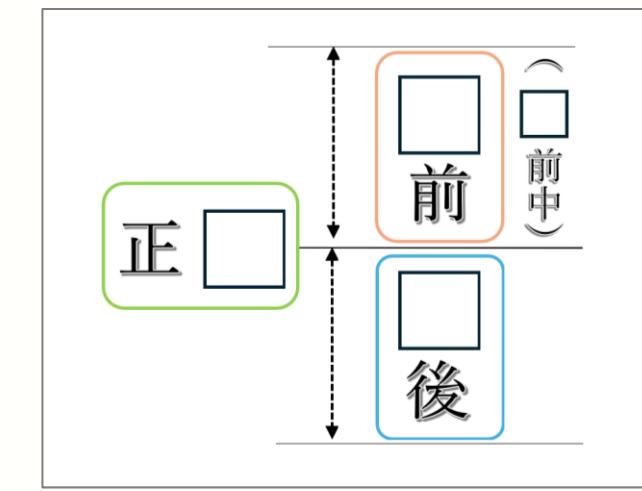
うえきさんからの出題！

『元日』と『元旦』の違いは何でしょうか？

【問題②】

Yossyさんからの出題！

□の中に共通して入る漢字は何でしょうか？



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。お待ちしています♪

12月のこたえ…魔方陣(まほうじん)