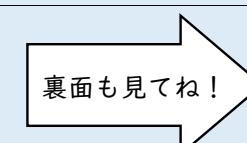


2026年2月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2	3	4	5	6	7
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	WORK	WORK	個別活動	
個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	テーマ当研(定員5) [気持ちの伝え方]	個別活動	14:00閉所(職員会議)	ゆるふわ企画部	
9	10	11	12	13	14
個別活動	WORK	閉所 (建国記念の日)	閉所 (職員会議)	個別活動	
モノづくり&アート [ひな飾り作り]	当研マナブ(定員5) [べてるの家にマナブ]			ピアと話す会	個別活動
16	17	18	19	20	21
閉所 (振替休み)	WORK	WORK	WORK	10:30-16:00 新札幌サンピアザでランチ & 青少年科学館・プラネタリウム (詳細は裏面)	個別活動
	フリーぺーパー編集部	最近の苦労当事者研究 (定員5)	おやつ作り [チョコフォンデュパーティー]		14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
23	24	25	26	27	28
閉所 (天皇誕生日)	WORK	10:00-12:00 座談会 [あつらいいな♪こんなプログラム]	ひとり暮らしごはん(定員4)	個別活動	裏面も見てね！ 
	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)	個別活動 フリーぺーパー作業日 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。	QRコード ホームページ	QRコード LINE登録はこちら

今月の
おすすめプログラム

おやつ作り

[チョコフォンデュパーティー]

2/19(木) 13:00-15:00

いろいろな素材でチョコフォンデュを楽しみながら、好きな音楽を紹介するミュージックサロンを行います。甘いおやつと音楽でゆったり過ごしませんか?

座談会

[あつらいいな♪こんなプログラム]

2/25(水) 10:00-12:00

アンナプルナでやってみたいプログラムをテーマに話します。夢のような話や小さな思いつき、ちょっとした希望も大歓迎!

皆さんのおつらいいな♪をぜひ聞かせてください。

ゆる散歩
今月の行き先2月のゆる散歩は
お休みです。ゆるトーク
今月の飲みもの

はちみつ紅茶

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

2月のイベント

サンピアザでランチ

&

青少年科学館プラネタリウム

日時：2月20日(金) 10:30～16:00ごろ

スケジュール（予定）

10:30 アンナプルナ出発

徒歩・地下鉄で移動

11:30頃 新札幌サンピアザ
で昼食

徒歩で移動

13:00～
15:00頃 青少年科学館見学
(プラネタリウム
14:00～15:00)

地下鉄・徒歩で移動

16:00頃 アンナプルナ到着

【持ち物】

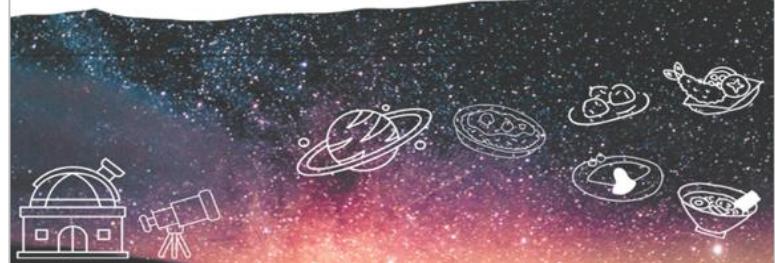
- お金（交通費、昼食代）
- 携帯電話（充電済み）

サンピアザ地下2階フードコート、
地下3階レストラン街にある店舗の中から自分で昼食先を選びます♪

【青少年科学館について】

療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、
身体障害者手帳の提示により、
料金が以下の通り割引となります。

展示室・プラネタリウムセット観覧券
1,100円→970円
(展示室のみ800円→570円)
(プラネタリウムのみ550円→400円)



Information - お知らせ -

寒さと感染症に備えて

寒さが厳しい季節となりました。手洗いなどの基本的な感染対策を心がけ、まだまだ流行しているインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症に注意しましょう。咳などの症状がある方はマスク着用にご協力ください。発熱のある方は来所を控え、ご自宅での療養をお願いします。また、アンナプルナに来所される際は、暖かい服装でお越しください。

annapurna からの 挑戦状

今月はYossyさんからの出題！

～『アイドル』に関するクイズ～

【問題】

次の4人は、以前同じアイドルグループに在籍していましたがあります。
そのアイドルグループの名前は何でしょう？

- FRUIT ZIPPER 月足天音(つきあしあまね)さん：メンバーカラー赤
- CANDY TUNE 村川緋杏(むらかわひびあん)さん：メンバーカラーピンク
- LE SSERAFIM SAKURAさん(宮脇咲良(みやわきさくら)さん)
- 「=LOVE」「≠ME」「≒JOY」プロデューサー 指原莉乃(さしはらりの)さん

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♪



1月のこたえ… 【問題①】 「午」2026年は午年。ちなみに昔は午前11時-午後1時頃のことを「午(うま)の刻」と呼んでいました。

【問題②】 「元日」…1月1日一日全体、「元旦」…1月1日の朝