

2026 年 3 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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	テーマ当研(定員5) [自分の知り方、合理的配慮]	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
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
個別活動	WORK	WORK	WORK	個別活動	
フリーペーパー編集部	当研マナブ(定員5) [べてるの家にマナブ]	個別活動	フリーペーパー 作業日	個別活動	おやつ作り [お団子]
			15:30-16:30 ゆるトーク ☕		
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
個別活動	WORK	WORK	閉所 (職員会議)	閉所 (春分の日)	個別活動
モノづくり&アート [モールドール作り]	個別活動	最近の苦労当事者研究 (定員5)			14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5)
	14:30-16:30 ピアと話す会				16:15閉所
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
閉所 (振替休み)	WORK	10:00-12:00 座談会 [春と言えば〇〇]	ひとり暮らしごはん(定員4)	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)	13:00-15:00 モルックで遊ぼう&ミスパー ティ(詳細は裏面)	
<b>30</b>	<b>31</b>				
個別活動	閉所 (年度末業務のため)				
個別活動					
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。	
				裏面も見てね!   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

**フリーペーパー編集部**

3/9(月)13:00-15:00  
フリーペーパー『ほぼげっかん  
anandapurna(アーナンダプルナ)』  
を一緒に作りませんか?  
記事やコラムを書きたい方、  
『こんな内容はどうかな?』とい  
うアイデア出しなど、大歓迎!

**モノづくり&アート**

[モールドール作り]

3/16(月)13:00-15:00  
参加費 100~200円(予定)  
ふわふわのモールドールから可愛い  
ぬいぐるみが作れます♪  
針も糸も使用しないので  
お気軽にご参加ください。

ゆる散歩  
今月の行き先

3月のゆる散歩は  
**お休み**です。



ゆるトーク  
今月の飲みもの ☕

**ほうじ茶**

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

## 3月のイベント

# モルック大会 & ミストパーティー

みんなでワイワイ！モルック大会開催♪

ミストのドーナツを食べながら

アンナプルナメンバーお手製のモルックで

楽しく交流しませんか？



【日時】

3月27日(金)13:00～15:00ごろ

【参加費】

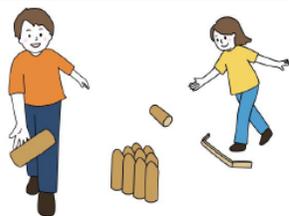
ドーナツ代 **150～300円**

(参加人数によって変わります)

初心者・経験者

どなたでも

お気軽にご参加ください♪



## Information - お知らせ -

### アンケートにご協力をお願いします

より充実した事業所づくりのため、ご利用者さま向けのアンケートを実施しています。皆さんの「こんな活動があったらいいな」というアイデアやアンナプルナへのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

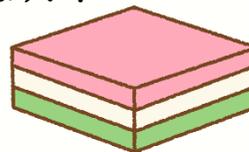
回答は、アンナプルナ内に設置の『専用の用紙』への記入、またはメールでお送りした『Googleフォーム（パソコン・スマホなど）』から行えます。ぜひご協力をお願いいたします！

## annapurna からの 挑戦状

～『ひな祭り』に関するクイズ～

### 【問題】

ひな祭りに飾る「ひし餅」は、下から緑・白・ピンクの順に重なっています。これは、ある「春の情景」を表していると言われています。さて、それはどのような様子表現しているのでしょうか？



### 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♪

2月のこたえ…「HKT48」