

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4
		WORK	WORK	個別活動	
		ピアと話す会 個別活動	14:00閉所(職員会議)	ゆるふわ企画部	
6	7	8	9	10	11
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	9:00-13:00 閉所(職員会議)	WORK	9:00-13:00 閉所(職員研修)	
個別活動	テーマ当研(定員5) [オリエンテーション]	個別活動 15:30-16:30 ゆるゲーム	おやつ作り [フルーツオムレット]	個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	
13	14	15	16	17	18
閉所 (振替休み)	WORK フリーペーパー編集部	WORK 最近の苦労当事者研究 (定員5)	WORK 個別活動 フリーペーパー 作業日	個別活動 14:30-16:30 ピアと話す会	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
20	21	22	23	24	25
個別活動	WORK	10:00-12:00 座談会 [私の好きなものトーク]	WORK	個別活動	
個別活動 15:30-16:30 ブックカフェ ☕	当研マナブ(定員5) [オリエンテーション]	個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	モノづくり&アート [スクラッチアート]	14:00-15:00 ゆる散歩 個別活動	
27	28	29	30		
10:30-15:30 小樽手宮公園の 桜を見に行こう♪ ※要予約 (詳細は裏面)	WORK 当事者研究ありあり (定員5)	閉所 (昭和の日)	ひとり暮らしごはん(定員4) 14:00-16:00 S.A.(定員5)		
					裏面も見てね!
		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 LINE登録は こちら

今月の
おすすめプログラム

New!
ゆるゲーム

4/8(水) 15:30-16:30
カードゲームやボードゲーム、
テレビゲームなど、いろいろな
ゲームでゆる〜く遊びましょう。
みんなでわいわい楽しみ
ませんか?

New!
ブックカフェ

4/20(月) 15:30-16:30
お気に入りの本を片手に、
ゆるりと読書をしませんか?
飲み物を飲みながら、
のんびりと本を読む時間を
共有しましょう。

ゆる散歩
今月の行き先

ミスタードーナツ
(北24条店)

北24条駅周辺を散策し、
ミスド店内で飲食します♪
※参加される方は、
お金を持参してください。

予定表に ☕マークの
ついたプログラムは
飲み物が出ます。
何が出るかはお楽しみ♪
お飲み物を片手に
ゆったりご参加ください♪

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

4月のイベント



日時：4月27日(月) 10:30 ~ 15:30頃

スケジュール (予定)

10:30 アンナプルナ出発

福祉バスで移動

11:30~ 昼食
12:30頃 (ニュー三幸小樽本店)

福祉バスで移動

12:40~ 小樽手宮公園
13:35頃

福祉バスで移動

13:45~ 小樽市総合博物館
14:30頃

福祉バスで移動

15:30頃 アンナプルナ到着

定員：6名

先着順です
ご予約はお早めに!!

【持ち物】

- ・必要な分のお金
- ・障害者手帳
- ・携帯電話 (充電済み)
- ・防寒具

【費用について】

高速道路料金：400~950円
(参加人数により変動します)

博物館入館料：障害者手帳あり 無料
障害者手帳なし 400円



Information - お知らせ -

「プログラムアンケート」へのご協力ありがとうございました

この度は、「プログラムアンケート2026」へのご回答、ありがとうございました。皆様からいただいた貴重なご意見・アイデアは、スタッフ一同大切に拝見いたしました。いただいたご回答を参考に、新年度も楽しいプログラムを企画してまいります。新年度もどうぞよろしくお願いいたします！

annapurna からの挑戦状

今回はYossyさんからの出題！

~『地名』に関するクイズ~

【問題】

「桜区」という名前の区が首都圏(関東地方)にあります。それは次のうち、どこにあるでしょうか？

- ①さいたま市 ②千葉市 ③東京23区
④横浜市 ⑤川崎市 ⑥相模原市



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♪

3月のこたえ…緑=草、白=雪、ピンク=桃の花。雪の下から新しい芽が吹き出し、木には桃の花が咲いている様子。(厳しい冬が終わり、春が訪れた景色) ※諸説あり