

2026 年 10 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3
			WORK	9:00 - 13:00 閉所 (職員研修)	
			個別活動	個別活動	
			15:30-16:30 ゆるトーク ☕	14:30-16:30 ピアと話す会	
5	6	7	8	9	10
個別活動	WORK	閉所(職員会議)	WORK	個別活動	
13:10 - 15:10 ゆるふわ企画部	13:10 - 15:10 テーマ当研(定員5) [覚醒・睡眠]		14:00-15:00 ゆる散歩	13:10 - 15:10 フリーペーパー編集部	
12	13	14	15	16	17
閉所 (スポーツの日)	WORK	閉所 (ほっかいどうナイスハートフェア inイオン発寒店に出店)	WORK	個別活動	
	13:10 - 15:10 当研マナブ(定員5) [オリエンテーション]		個別活動	13:10 - 15:10 モノづくり&アート [ハロウィン飾り作り]	
19	20	21	22	23	24
個別活動	WORK	WORK	ひとり暮らしごはん(定員4)	10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	個別活動
個別活動	13:10 - 15:30 座談会 特別版 [日ハムトーク]	13:10 - 15:10 最近の苦労当事者研究 (定員5)	個別活動	個別活動	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5)
15:30-16:30 ゆるゲーム				15:30-16:30 ブックカフェ ☕	16:15閉所
26	27	28	29	30	31
閉所 (振替休み)	WORK	10:00 - 12:00 座談会 [秋と言えば〇〇]	WORK	個別活動	裏面も見てね！ 
	13:10 - 15:10 当事者研究ありあり (定員5)	13:10 - 15:30 ハロウィンパーティー	14:00-16:00 S.A.(定員5)	個別活動	
				15:30-16:30 ゆるトーク ☕	

今月の おすすめプログラム

座談会 特別版

[日ハムトーク]

10/20(火) 13:10-15:10

座談会特別企画!

今シーズンの振り返りや
印象に残った試合、好きな選手
など…日ハムについて
みんなで楽しく語りませんか?

ハロウィンパーティー

10/28(水) 13:10-15:30

簡単なハロウィンおやつ作りや
ゲームを楽しみませんか?

『ぬい撮り』スポットも登場予定!

お気に入りのぬいぐるみを
ぜひご持参ください♪

ゆる散歩

コンビニさんば

行き先は「セイコーマート」。

お店で商品を購入し、
アンナプルナで飲食します。

※購入希望の方は、
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♪

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

【プログラムの参加について】

プログラムへの参加を希望される場合は、事前に予約申し込みをお願いいたします。

【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

やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

10月のイベント



かぼちゃのスイーツや
ウィンナーパイなど

わくわくドキドキ！
箱の中身は何？ゲーム

ハロウィンおやつ作りやゲームをします

ハロウィン飾りで写真撮影もできます♪

日時：10月28日(水) 13:10~15:30

参加費：200~500円くらい

参加される方は
事前の予約を
お願いします！

アンナプルナを
ハロウィンにしちゃおう！

10/16(金)13:10~15:10
ハロウィン飾りづくり

こちらもご参加お待ちしております♪



Information - お知らせ -

[ナイスハートフェア出店!!]

WORKの時間に皆さんがコツコツと作った商品を
『ナイスハートフェア』で販売することになりました♪

ー イベント詳細 ー

《日時》 10月14日(水) 10時~18時

《場所》 イオンモール札幌発寒1階 すずらん広場

(札幌市西区発寒8条12丁目1-1)

※JR発寒駅から徒歩で約5分、地下鉄「宮の沢駅」から徒歩で約10分

~ お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください♪ ~

annapurna からの 挑戦状

Yossyさんからの出題！

~今回は『似ているものクイズ』~

【問題】 「011」からはじまる郵便番号があるのは、次のうちどこでしょう？

① 札幌

② 青森

③ 秋田



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♪

9月のこたえ … 正解は、問題①『ジュース』、問題② 『①の11年ぶり3回目』