

2023 年 4 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRY	SAT	SUN	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     時間の記載がないプログラムは下記の時間で実施します。                      AM: 9:30-11:30                      PM: 13:00-15:00                 </div>					1	2	
					3	4	5
閉所 (職員会議)	WORK	座談会(午前の部) [私のプチあわせ]	WORK	個別活動	個別活動	フリーペーパー 作業日	ゆるふわ企画部
	テーマ当研(定員5)	個別活動	個別活動				
10	11	12	13	14	15	16	
10:00-11:00 ゆるトレ [肩こり体操]	WORK	WORK	WORK	モノづくり&アート [小さなこぎん刺し]	個別活動		
個別活動	当研マナブ(定員5)	ピアサポーター とはなす会	個別活動	閉所(職員会議)	ゲーム [トランプ]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5)	
17	18	19	20	21	22	23	
閉所 (土曜振替)	WORK	WORK	WORK	個別活動	個別活動		
	フリーペーパー編集部	最近の苦勞当事者研究 (定員5)	個別活動 15:00-17:00 ピアとはなす会	Sweetsづくり(定員4) [いちご大福]			
24	25	26	27	28	29	30	
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 [簡単ヨガ]			
座談会(午後の部) [私のプチあわせ]	当事者研究ありあり (定員5)	モノづくり&アート [小さなこぎん刺し]	S.A.(定員5)	annapurna フリーマーケット			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【フリースペースとしての利用について】</p> <p>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。</p> <p>【利用料金について】</p> <p>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。</p> </div>						HPはこちら	

# annapurnaプログラムのご案内

1日の流れ	Work (A)C(D)	ひとり暮らしごはん (H)	テーマ当研 (B)E(G)
9:00 開所	お仕事系プログラム。 軽作業や雑貨製作をしています。製作したものはネットやイベントで販売をしています。	自宅でも作れる簡単な料理をします。献立はその日のメンバーで決めます。お料理初心者の方も大歓迎！	各回のテーマに沿った“あるある苦勞”をみんなて共有します。
9:30 AMプログラム	個別活動 (D)	Sweetsづくり (C)H	当研マナブ (B)E(G)
11:30 お昼休み	時間をどう使うかはあなた次第。趣味活動や、休息、お仕事、勉強など過ごし方は様々です。	おいしいお菓子を作ります。気分はまるでパティシエ？	当事者研究について考える時間です。当事者研究って何？当事者研究の理念って？などみんなであーだこーだお話しします。
13:00 PMプログラム	ゆるトレ (F)	モノづくり&アート (C)D(G)	最近の苦勞の当事者研究 (B)E(G)
15:00 フリー	動画などを参考にゆる〜ストレッチやヨガなどで身体を動かす時間です。体力に自信がない方にも気軽に参加いただけます。	月替わりで、ものづくりやアートを行います。作ったものはお持ち帰りいただけます。	最近経験した苦勞について研究します。身近にある研究の種を見つけましょう。
17:00 閉所	ゆるふわ企画部 (A)B	ゆるふわ企画部企画 (B)①	当事者研究 (ありあり/びすたーらい)
プログラム カテゴリ	翌月のイベントを企画するミーティングです。自分がやりたいことが叶えられるかも？	前月にゆるふわ企画部で企画したイベントです。毎月どんなイベントが企画されるかわくわくします。	(B)E(G) 日常にある自分の苦勞のパターンについて研究しましょう。 合言葉は「それで、順調！」。
④お仕事	フリーペーパー編集部 (A)G	ゲーム (B)D①	S.A. (B)D(E)G
⑤自分を 知る	「ほぼげっかんanandapurna (アーナンダプルナ)」の内容を決める会です。皆様のアイデアやコラム随時募集中。素敵な紙面を一緒に作りませんか？	カードゲームやボードゲーム、テレビゲームなど、月替わりで色々なゲームをして遊びます。	言いつばなし、聞きつばなしの場です。 自分のペースで安心してお話しすることができます。
⑥セルフケア	きまぐれ学習会	座談会 (B)E(G)H	
⑦表現する	不定期開催。色々なことを学ぶ会です。 「好きなもの」「得意なもの」を紹介してくれる「講師役」での参加もお待ちしております。	みんなでワイワイ、お話しする時間です。聞くだけ参加もウェルカムです♪	
⑧生活スキル			
⑨楽しむ			

ゆるふわ企画部Presents

## 今月のおすすめ

アンナプルナ  
フリーマーケット  
Free Market!!

おうちに眠っている不用品を  
みんなで持ち寄って交換しましょう♪

日時：4月28日(金) 13:00~15:00

同じく不用品を持ち寄った方と物々交換したり、「ほしい！」という方に引き取ってもらう会です。

お金のやり取りは行いません。

### 【注意事項】

- 下記にあてはまる物は持ち込みNGです。
  - × 元の値段が高価な物(数千円までならOK)
  - × 食べ物や使用期限がある物
- 出品する物は当日持って来てください。
- もらい手がなかった物は持ち帰ってください。

