2023　年　9　月　annapurna　予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
				個別活動		
				ゲーム ［カタカナーシ （カタカナNGゲーム）］		
4	5	6	7	8	9	10
10:00-11:00 ゆるトレ ［簡単ダンスエクササイズ］	WORK	座談会（午前の部） ［行ってみたいところ］	WORK	個別活動		
個別活動 フリーペーパー作業日	テーマ当研（定員5） 「コロナ禍明け苦労」	最近の苦労当事者研究 （定員5）	ピアサポーターとはなす会 個別活動	ゆるふわ企画部		
11	12	13	14	15	16	17
閉所 （土曜振替）	WORK	閉所（職員会議）	WORK	モノづくり＆アート ［絵手紙に挑戦しよう］	個別活動	
	当研マナブ（定員5） 「当研って何ですか？」		14:00閉所（職員会議）	個別活動	14:00-16:00　当事者研究 びすたーらい（定員5）	
18	19	20	21	22	23	24
閉所 （敬老の日）	WORK	WORK	WORK	個別活動		
	フリーペーパー編集部	個別活動 15:00-17:00　ピアとはなす会	季節の飾りを作ろう ［秋Ver.］	Sweets作り ［バウムクーヘン］（定員6）		
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［簡単椅子ヨガ］		
座談会（午後の部） ［行ってみたいところ］	当事者研究ありあり （定員5）	モノづくり＆アート ［絵手紙に挑戦しよう］	S.A.（定員5）	12:00発 北海道神宮＋Sweets巡り		

裏面も見てね！

【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。

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

HPはこちら

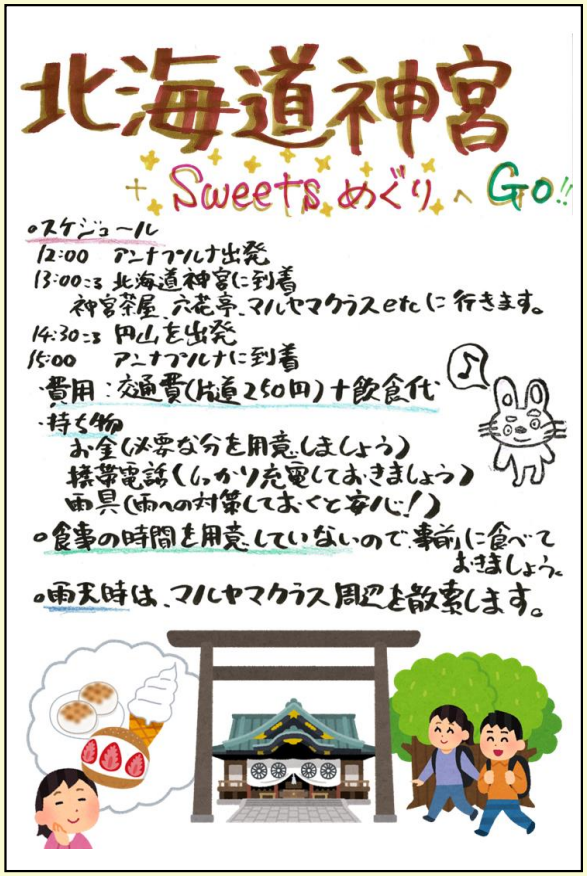
annapurnaプログラムのご案内

1日の流れ
9:00 開所
9:30 AMプログラム
11：30 お昼休み
13：00 PMプログラム
15：00 フリー
17：00 閉所

プログラムカテゴリ

Ⓐお仕事
Ⓑコミュニケーション
Ⓒ創作
Ⓓ場に慣れる
Ⓔ自分を知る
Ⓕセルフケア
Ⓖ表現する
Ⓗ生活スキル
Ⓘ楽しむ

Work ⒶⒸⒹ	**ひとり暮らしごはん** Ⓗ	**テーマ当研** ⒷⒺⒼ
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“あるある苦労”をみんなで共有します。 オンライン OK
個別活動 Ⓓ	**Sweetsづくり** ⒸⒽ	**当研マナブ** ⒷⒺⒼ
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ます。 オンライン OK
ゆるトレ 10：00-11：00 Ⓕ	**モノづくり＆アート** ⒸⒹⒼ	**最近の苦労の当事者研究** ⒷⒺⒼ
動画などを参考にゆる～く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。	最近経験した苦労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。 オンライン OK
ゆるふわ企画部 ⒶⒷ	**ゆるふわ企画部企画** ⒷⒾ	**当事者研究**（ありあり／びすたーらぃ）
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？ オンライン OK	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ワクワクします。	ⒷⒺⒼ 日常にある自分の苦労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！」。 オンライン OK
フリーペーパー編集部 ⒶⒼ	**ゲーム** ⒷⒹⒾ	**S.A.** ⒷⒹⒺⒼ
「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？ オンライン OK	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。	言いっぱなし、聞きっぱなしの場です。 自分のペースで安心してお話しすることができます。 オンライン OK
きまぐれ学習会	**座談会** ⒷⒺⒼⒽ	**ピアサポーターとはなす会**
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います。	みんなでワイワイ、お話する時間です。聞くだけ参加もウェルカムです♪ オンライン OK	ⒷⒹⒺⒻⒼⒽⒾ ピアサポーターとお話する会。話す内容は雑談でもお悩みでもなんでもOK。プチ当事者研究になることもあるかも？！ オンライン OK

ゆるふわ企画部Presents

今月の注目