



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) 「コロナ禍明け苦勞」	最近の苦勞当事者研究 (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			
		<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>		<p>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。</p> <p>AM: 9:30-11:30</p> <p>PM: 13:00-15:00</p>		<p>裏面も見てね!</p>  <p>HPはこちら</p>	

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”をみんなで共有します。 
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 10:00-11:00 (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)(I)	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ワクワクします。	(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！」。 
(A)お仕事	フリーペーパー編集部 (A)(G)	ゲーム (B)(D)(I)	S.A. (B)(D)(E)(G)
(B)コミュニケーション	「ほぼげっかんanandapura (アーナンダブルナ)」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。素敵な紙面と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。 
(C)創作	きまぐれ学習会	座談会 (B)(E)(G)(H)	ピアサポーターとはなす会
(D)場に慣れる	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♪ 	(B)(D)(E)(F)(G)(H)(I) 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？！ 
(E)自分を知る			
(F)セルフケア			
(G)表現する			
(H)生活スキル			
(I)楽しむ			

ゆるふわ企画部Presents

今月の注目

北海道神宮
+ SweetsめぐりへGo!!

○スケジュール
12:00 アニマルけ出発
13:00 北海道神宮に到着
神宮茶屋、六花亭、マルヤマケイス etc. に行きます。
14:30 円山を出発
15:00 アニマルに到着
・費用：交通費(片道250円) + 飲食代
・持ち物
お金(必要な分を用意しよう)
携帯電話(いかり充電してきましょう)
雨具(雨への対策してよくと安心！)
○食事の時間を用意していないので、事前に食べてきましょう。
○雨天時は、マルヤマケイス周辺を散策します。

