





2019 年 6 月

annapura

月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	
13:00-15:00 ゆるふわ企画部(仮名)	13:00-15:00 当事者研究ありあり(定員6)	13:00-15:00 お菓子作り 【牛乳寒天】	14:00 閉所	13:00-15:00 スポーツ 【テーブル卓球】		
10	11	12	13	14	15	16
閉所日	9:30-11:30 作業	12:30閉所	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	9:30- パン作り(定員6) 【にらまんじゅう】	
	13:00-15:00 フリーメンバー編集部	13:00-15:00 作業	13:00-15:00 S.A.(定員6)	13:00-15:00 商品製作部	14:00-16:00 当事者研究(定員8) 16:00 閉所	
17	18	19	20	21	22	23
9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 ひとり暮らしごはん(定員4)	9:30-11:30 個別活動	
13:00-15:00 フリー	13:00-15:00 当研マナブ(定員6)	13:00-15:00 最近の苦勞当事者研究 (定員6)	13:00-15:00くらい ゆるふわ企画部企画 【清水さん歓迎会】	13:00-15:00 商品製作部		
24	25	26	27	28	29	30
9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 商品製作部	11:00-14:00くらい プチパーティ 【サンドイッチ】 	【定員のあるプログラム】 先着順となります。既に定員に達した後のお申込み につきましては、ご見学者としての参加をご案内さ せていただく場合がございますので、ご了承願いま す。 【フリースペースとしての利用について】 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。 ご協力の程を、よろしくお願い申し上げます。
13:00-14:30きまぐれ学習会 【身体に良いツボ】 	13:00-15:00 テーマ当研(定員8)	フリー	フリーペー パー作業日	13:00-15:00 作業		

※各プログラムへの参加については、必ず事前にご相談下さい。

※イベント等は参加希望人数により、変更となる場合もありますのでご了承ください。

※青色の塗りつぶし は材料等の実費負担があります。参加者には別途お知らせいたします。

annapurna プログラムのご案内

作業 お仕事系プログラム。 主に軽作業を中心に行います。	パン作り 手ごねでパンを作って、ランチをします。 焼きたてのパンに感動すること間違いなし？	テーマ当研 定員8名。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。
商品製作部 お仕事系プログラム。かわいい雑貨を製作しています。製作したものは年に数回、バザーや研修会などで販売しています。	カラオケ 2か月に1度程度の開催です。近くのカラオケボックスで歌います。ストレス発散になりますよ♪聴くだけ参加もウェルカムです。	当研マナブ 定員8名。当事者研究について深めていく場です。スモールステップで当事者研究を進めていきます。
個別活動 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。	プチパーティ 月に1回、最終金曜日に開催予定。月替わりでお好み焼きやたこ焼き、ピザなどメニューは様々。みんなで作ってわいわい食べましょう♪	最近の苦勞の当事者研究 定員6名。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。
スポーツ 軽スポーツで身体を動かして気分をリフレッシュ。 月替わりでヨガや卓球、ウォーキングなどを行います。	ひとり暮らしごはん 偶数月の木曜日、奇数月の水曜日に開催予定。仲間と一緒に簡単な料理をします。当日にメニューを決め、買い物も行います。	当事者研究(ありあり/びすたーらい) 定員6名/8名。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!」。
ゲーム 不定期開催。トランプやUNO、オセロや人生ゲームなど、みんなでゲームしましょう。	お菓子づくり おいしいお菓子を作ります。スイーツを食べにお出かけすることもあるかも?!	S.A. 定員6名。言いつぱなし、聞きつぱなしの場です。自分のペースで安心してお話することができます。
T.H.E.(Try Happy English) 今年度は4回の開催予定。通称スチュアート先生を講師にお招きして、簡単な英会話に挑戦。初心者でも楽しく参加できます!	ゆるふわ企画部企画 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。	きまぐれ学習会 不定期開催。色々なことを学ぶ会です。今年度は、お金について、防災について、事業所見学などを構想中。
フリーペーパー編集部 ほぼげっかんanandapuraの内容を決めるミーティングです。季節ネタやアンナプルナの日常、当事者研究や個人のコラムなどを掲載しています。メンバー募集中!	ゆるふわ企画部(旧企画MT) 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?	

今月のゆるふわ企画部企画

アンナプルナへようこそ!
 ゆるふわな清水さん歓迎会!



日時: 6月20日

13:00 ~ 15:00(引)

場所: アンナプルナ

内容: お茶会 ☕
 (お菓子と飲み物が出ます♪)

カードゲーム(ババ抜きなど)
 サイコロトーク など

費用: 300円以内

参加申し込みは、6月15日
 までにお願ひします。



【きまぐれ学習会】

整骨院の院長先生にお越しいただき、身体に良いツボや体のお悩みなどに答えていただきます♪