



# annapurna プログラムのご案内

<b>作業</b> お仕事系プログラム。 主に軽作業を中心にを行います。	<b>パン作り</b> 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？	<b>テーマ当研</b> 定員8名。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。
<b>商品製作部</b> 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。	<b>カラオケ</b> 約2か月に1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♪聴くだけ参加もウエルカムです。	<b>当研マナブ</b> 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。
<b>個別活動</b> 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。	<b>プチパーティ</b> 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♪	<b>最近の苦労の当事者研究</b> 定員6名。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。
<b>スポーツ</b> 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。	<b>ひとり暮らしごはん</b> 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、買い物もを行います。	<b>当事者研究(ありあり/びすたーらい)</b> 定員6名/8名。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！」。
<b>ゲーム</b> 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。	<b>お菓子づくり</b> 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？！	<b>S.A.</b> 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。
<b>T.H.E.(Try Happy English)</b> 今年度は4回の開催予定。通称スケジュール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！	<b>ゆるふわ企画部企画</b> 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>きまぐれ学習会</b> 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。
<b>フリーペーパー編集部</b> 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！	<b>ゆるふわ企画部(旧企画MT)</b> 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



日時: 8月7日(水)  
13:00 ~ 15:00(3h)

場所: アンナプルナ

内容: セタのカざりや短冊作り  
お菓子を食べながらおしゃべり

費用: 300円以内

参加申し込みは、8月5日(月)  
までにお願ひします。



### 【お知らせ】

21日【最近の苦労】は、外部から研修受講者が見学にいらっしやっています。不明点等ございましたら、職員までご連絡ください。