
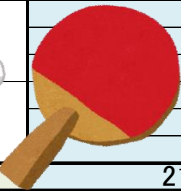




2019 年 9 月

annapurna

月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
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)	13:00-15:00 テーマ当研(定員8) 【服薬の苦労】	13:00-15:00 お菓子作り 【りんごケーキ】	14:00 閉所	13:00-15:00 商品製作部		
9	10	11	12	13	14	15
閉所日	9:30-11:30 作業	12:30開所	9:30-11:30 ひとり暮らしごはん(定員4)	9:30-11:30 作業		
	13:00-15:00 当研マナブ(定員8) 【下期活動について】	13:00-15:00 商品製作部	13:00-15:00 S.A.(定員6)	13:00-15:00 スポーツ 【テーブル卓球】		
16	17	18	19	20	21	22
閉所日 (敬老の日)	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 個別活動	9:30- パン作り(定員6) 【カフェオレパン】	
	13:00-15:00 当事者研究ありあり(定員6)	13:00-15:00 最近の苦労当事者研究 (定員6)	13:00-15:00 気まぐれ学習会 【腰痛ストレッチ】	フリー	フリーペーパー作業日	14:00-16:00 当事者研究 (定員8) (チームびすたーらい) 16:00 閉所
23	24	25	26	27	28	29
閉所日 (秋分の日)	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	11:00-14:00くらい プチパーティ 【芋煮会をしてみよう】		
	13:30 閉所	13:00-15:00 フリーペーパー編集部	13:30 閉所			
30						
9:30-11:30 個別活動						
13:00-15:00 商品製作部						
						

【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きます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。

※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、変更となる場合がありますのでご了承ください。
※オレンジの塗りつぶし  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を行います。	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“あるある苦労”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 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。	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。	プチパーティー 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♪	最近の苦労の当事者研究 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。
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、買い物もいきます。	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！」。
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。
T.H.E.(Try Happy English) 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！	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anandapurnaの内容を決めるミーティングです。季節ネタやアンナブルナの日常、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？	

今月のプチパーティー「芋煮会」

皆さん芋煮会をご存知ですか？芋煮会とは、主に東北地方で行われ、サトイモがメインの鍋を囲んで楽しむ行事のことです。

9月27日金曜日 11:00～作り始めますので、ぜひ皆さんご参加ください♪(材料費がかかりますので、小銭のご用意をお願いいたします。)



【きまぐれ学習会】

今月は整骨院の院長先生にお越しいただき、腰痛に効くストレッチを教えてください。参加無料です。

動きやすい服装でお越しください。学習会の最後には、先生にお試し施術をしていただけますよ！