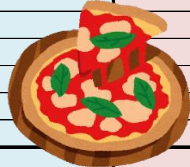


2019 年 10 月

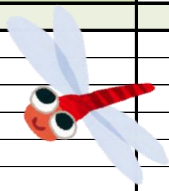
annapurna

月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	12:30開所	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 商品製作部	
	13:00-15:00 フリー		13:00-15:00 作業	14:00 閉所	13:00-15:00 個別活動	
7	8	9	10	11	12	13
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	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	
13:00-15:00 ゆるふわ企画部(仮)	13:00-15:00 テーマ当研(定員8) 【人との距離感の苦勞】	13:00-15:00 カラオケ	13:30-15:00 T.H.E.; Try Happy English	13:00-15:00 フリー		
14	15	16	17	18	19	20
閉所日 (体育の日)	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	10:30~16:30くらい ゆるふわ企画部企画 【小樽水族館】 ※詳細は裏面参照		
	13:00-15:00 当研マナブ(定員8)【理念】	13:00-15:00 気まぐれ学習会 【令和時代の選挙】	13:00-15:00 個別活動			
	15:00閉所					
21	22	23	24	25	26	27
9:30-11:30 作業	閉所日 (即位礼正殿の儀)	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	11:00-14:00くらい プチパーティ 【ハチミツを食べよう】	9:30- パン作り(定員6) 【ピザ】	
13:00-15:00 フリーペーパー編集部		13:00-15:00 最近の苦勞当事者研究 (定員6)	13:00-15:00 個別活動		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
28	29	30	31			
閉所日	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 個別活動	9:30-11:30 ひとり暮らしごはん(定員4)			
	13:00-15:00 当事者研究ありあり(定員6)	フリー	フリーペーパー作業日	13:00-15:00 S.A.(定員6)		

【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 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 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anandapura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？	

今月のゆるふわ企画部企画

おたる水族館へ行こう!!

日時：10月18日(金) 10:30 アナンパルナ 出発 ~ 16:30 解散

内容：小樽水族館で
いろいろ(イルカ・ショーなど)

費用：¥4060(交通費+入場料+昼食)

障がい者手帳の有無、昼食による値引き変わります。

参加申し込みは、10月11日(金)までお願いします。

※増税で料金が増える可能性があります。



【きまぐれ学習会】

今月は、政治学に詳しい先生にお越しいただき、選挙や今話題(!)の政党についてお話していただきます。政治にあまり詳しくない方でもわかりやすい形式になっていますので、お気軽にご参加ください♪(受講料は無料です)

13:00-15:00

作業