


2019 年 12 月

annapura

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	12:30開所	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業		
13:00-15:00 フリーペーパー編集部	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 最近の苦勞当事者研究 (定員6)	13:00-15:00 ゆるふわ企画部(仮)	13:00-15:00 【クリスマス企画】 クリスマス飾りを作ろう		
9	10	11	12	13	14	15
11:00-14:00くらい 【ミュンヘンクリスマス市】 ※11:00にアンナプルナを 出発します	9:30-11:30 当研(番外編)(定員8) ※詳細は裏面参照 13:00-15:00テーマ当研(定員 8)【人に伝える苦勞】 15:00-当研作業・相談会	12:30開所	9:30-11:30 ひとり暮らしごはん(定員4)	9:30-11:30 商品製作部	9:30- パン作り(定員6) 【白パンとシチュー】	
16	17	18	19	20	21	22
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 商品製作部	9:30-16:30くらい ゆるふわ企画部企画 【クリスマス会】 ※詳細は裏面参照		
13:00-15:00 フリー	13:00-15:00 当事者研究ありあり(定員6)	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 個別活動	16:30 閉所	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	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	9:30-11:30 作業	9:30-14:00 大掃除&お疲れ様会		
	13:00-15:00 当研マナブ(定員8)【理念】	個別活動	フリーペー パー作業日	13:00-15:00 S.A.(定員6)	15:00閉所	
30	31					
閉所日	閉所日					

大掃除が終わったら、ジュースと  
お菓子で乾杯しましょう！  
～今年の汚れは今年のうちに～

【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。

※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。  
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

<b>作業</b> お仕事系プログラム。 主に軽作業を中心に行います。	<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。 不定期でヨガや卓球、ウォーキングなどを行います。	<b>ひとり暮らしごはん</b> 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。	<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し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



### 【当研(番外編)】

自分の暮らしを守るための当研です。詳細は事業所内ポスターをご確認ください。

### 【きまぐれ学習会】

今月は田中さんが講師となり、デッサンの基礎を教えてくださいます♪持ち物不要ですので、お気軽に参加ください。

### 【ミュンヘンクリスマス市】

札幌のクリスマスを楽しみましょう。暖かい服装でお越しください(交通費、飲食代持参)。