



2020 年 1 月


annapurna

月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		閉所日 (元旦)	閉所日	閉所日		
6	7	8	9	10	11	12
9:30-11:30 個別活動	9:30-11:30 商品製作部	12:30開所	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	13:00-15:00 テーマ当研(定員8)【人に頼れない苦勞】	13:00-15:00 最近の苦勞当事者研究 (定員6)	13:00-15:00 ゆるふわ企画部企画 【新春ゲーム三昧】	13:00-15:00 個別活動		
13	14	15	16	17	18	19
閉所日 (成人の日)	9:30-11:30 作業	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- パン作り(定員6) 【ピタパンサンド】	
	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 お菓子作り 【紅茶のパウンドケーキ】	13:30-15:00 T.H.E.; Try Happy English	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	
20	21	22	23	24	25	26
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 ひとり暮らしごはん(定員4)	9:30-11:30 作業		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 当事者研究ありあり(定員6)	13:00-15:00 フリーペーパー編集部	14:00 閉所	13:00-15:00 スポーツ【ヨガ】		
27	28	29	30	31		
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	11:00-14:00くらい プチパーティ 【色々トッピングカレー】		
	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)		

**【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、ご了承ください。

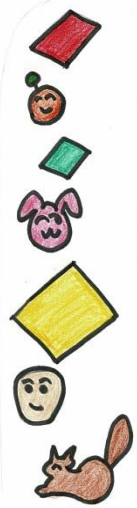
**【フリースペースとしての利用について】**  
 のプログラムは参加者と見学者のみ施設をご利用いただけます。  
 ご協力の程を、よろしくお願い申し上げます。

※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>プチパーティー</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。
<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annapurna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！	<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



**令和二年 新春ゲーム三昧**  
 日時：1月9日 13時〜15時だよ  
 内容  
 みんなで楽しくゲームしましょう。  
 (百人一首、すごろく、人生ゲームなど)  
 あそぶゲームは当日決めます。  
 見るだけの方も募集集中です。  
 参加費は200円くらい。  
 おかしのみもの用意します。  
 みんなでたのしみよう！

### 【Try Happy English】

今年初のTHEです。英語が話せなくても大丈夫。日本語やカタコトの英語を使ってコミュニケーションしてみましょう。

### 【プチパーティー】

今月は色々トッピングカレーの予定です。ルーカレーに、ゆで卵や野菜、チーズなどの具材をトッピングして食べましょう♪リクエスト募集中です。

### 【ヨガ】

今回も外部の講師をお招きし、緩やかなレッスンの予定です。