



2020 年 7 月


annapurna

月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	9:30-11:30 作業		
		13:00-15:00 個別活動	14:00 閉所	13:00-15:00 個別活動		
6		7	8	9	10	11
9:30-11:30 個別活動	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		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 テーマ当研(定員4) 【体感温度の苦勞】	13:00-15:00 フリーペーパー編集部	13:30-15:00 Try Happy English	13:00-15:00 個別活動		
13	14	15	16	17	18	19
9:30-11:30 作業	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 作業		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 個別活動	個別活動	フリーペーパー作業日	13:00-15:00 S.A.(定員4)		13:00-15:00 スポーツ 【座ってストレッチ】
20	21	22	23	24	25	26
9:30-11:30 個別活動	9:30-11:30 個別活動	12:30開所	閉所日	閉所日		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 スポーツ 【散歩】	13:00-15:00 個別活動				
27	28	29	30	31		
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	9:30-11:30 個別活動	<p>【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。</p> <p>【フリースペースとしての利用について】 緑■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。</p>	
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 当研マナブ(定員4) 【理念】	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 個別活動		

※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

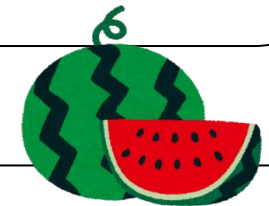
作業 お仕事系プログラム。 主に軽作業を中心にを行います。	パン作り 手ごねでパンを作って、ランチをします。 焼きたてのパンに感動すること間違いなし？	テーマ当研 定員8名。各回のテーマに沿った“あるある苦労”をみんなで共有します。
商品製作部 お仕事系プログラム。かわいい雑貨を製作しています。製作したものは年に数回、バザーや研修会などで販売しています。	カラオケ 約2か月に1度の開催です。近くのカラオケボックスで歌います。ストレス発散になりますよ♪聴くだけ参加もウエルカムです。	当研マナブ 定員8名。当事者研究について深めていく場です。スモールステップで当事者研究を進めていきます。
個別活動 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 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。 不定期でヨガや卓球、ウォーキングなどを行います。	ひとり暮らしごはん 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。
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！	ゆるふわ企画部 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？	

お知らせ

*アンナプルナでは、徐々にプログラムを再開しています。来所される際は、①マスク着用②うがい手洗い③手指の消毒④距離をあけて過ごす⑤体温測定のご協力をお願いいたします。

*北海道にも夏がやってきましたね！いつも通りの夏、とはいきませんが、短い夏を楽しみたいですね♪水分補給をしながら、過ごしましょう。

*6/1より新しく橋本職(女性)が入職いたしました。今後どうぞよろしく願いいたします。



【スポーツ:散歩】

アンナプルナの近隣を散歩します。熱中症対策をしてご参加ください。雨天中止。

【スポーツ:座ってストレッチ】

高齢者向け機能訓練施設での勤務経験のある橋本さんが、座って行えるゆったりしたストレッチを教えてください♪動きやすい服装でお越しください。

9:30-11:30

商品製作部