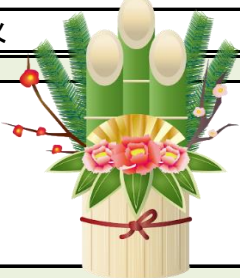
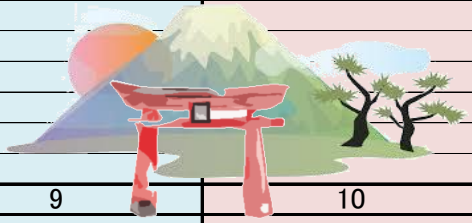


2021 年 1 月

annapurna


月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				元旦 閉所日		
4			5	6	7	8
閉所日	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 作業	12:30開所	9:30-11:30 作業		
	13:00-15:00テーマ当研 (定員4) 【ひま苦勞】	13:00-15:00 フリーペーパー編集部	13:00-15:00 個別活動	14:00 閉所		
11	12	13	14	15	16	17
成人の日 閉所日	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 個別活動	9:30-11:30 個別活動	
	13:00-15:00当研マナブ (定員4) 【当事者研究について】	個別活動	フリーペーパー作業日	14:00 閉所	13:00-15:00 ゆるふわ企画部	14:00-16:00 当事者研究 (定員4) (チームびすたーらい) 16:00 閉所
18	19	20	21	22	23	24
閉所日	9:30-11:30 個別活動	12:30開所	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動		
	13:00-15:00 当事者研究ありあり (定員4)	13:00-15:00 最近の苦勞当事者研究 (定員4)	13:00-15:00 個別活動	ゆるふわ企画部企画 新春書き初め大会		
25	26	27	28	29	30	31
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 個別活動		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 S.A.(定員4)	13:30-14:30 Try Happy English		

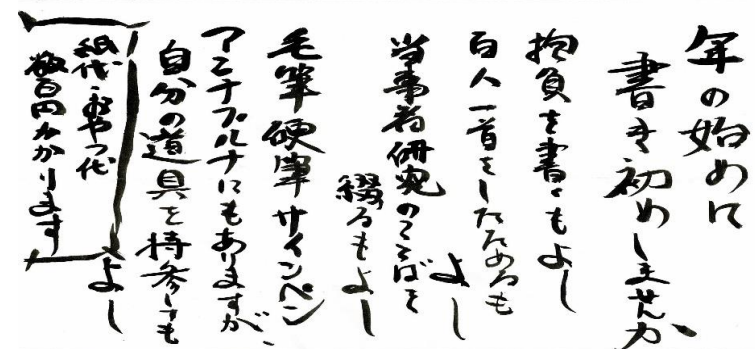
【定員のあるプログラム】
 先着順となります。既に定員に達した後のお申込み
 につきましては、ご見学者としての参加をご案内さ
 せていただく場合がございますので、ご了承いま
 す。
 【フリースペースとしての利用について】
 緑■のプログラムは参加者と見学者のみ施設をご

※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

<p>作業</p> <p>お仕事系プログラム。 主に軽作業を中心にを行います。</p>	<p>パン作り</p> <p>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？</p>	<p>テーマ当研</p> <p>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。</p>
<p>商品製作部</p> <p>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。</p>	<p>カラオケ</p> <p>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♪聴くだけ参加もウェルカムです。</p>	<p>当研マナブ</p> <p>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。</p>
<p>個別活動</p> <p>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。</p>	<p>プチパーティ</p> <p>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♪</p>	<p>最近の苦勞の当事者研究</p> <p>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。</p>
<p>スポーツ</p> <p>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。</p>	<p>ひとり暮らしごはん</p> <p>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。</p>	<p>当事者研究(ありあり/びすたーらい)</p> <p>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！」。</p>
<p>T.H.E.(Try Happy English)</p> <p>今年度は4回の開催予定。通称スチュアート先生(日本人)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！</p>	<p>お菓子づくり</p> <p>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？！</p>	<p>S.A.</p> <p>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することができます。</p>
<p>フリーペーパー編集部</p> <p>「ほぼげっかんanandapura(アーナンダプルナ)」の内容を決める会です。季節毎の活動や当事者研究(コラム)などを記事として載せています。皆様のアイデアやコラム随時募集中。素敵な紙面を一緒に作りませんか？</p>	<p>ゆるふわ企画部企画</p> <p>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。</p>	<p>きまぐれ学習会</p> <p>不定期開催。色々なことを学ぶ会です。「デッサン」や「ツボ講座」「アニメ紹介」など、楽しく学べる内容です。「好きなもの」「得意なもの」を紹介してくれる「講師役」での参加もお待ちしています。</p>
<p>ゆるふわ企画部</p> <p>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？</p>		

お知らせ



【T. H. E. (Try Happy English)】

お正月料理に飽きてきたら、T. H. E. です。
前回のようなボランティア参加もあるかもしれません。
お楽しみに！

【新春書き初め大会】

2021年最初の「ゆるふわ企画」は、書き初め大会です。
書きたい文字を認めても由。他の人の顔に墨を付けても
トラブルにならなければ由。笑顔で過ごせるひとときにな
れればと思っています。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては
実施を見合わせる場合がありますことを
ご了承ください。