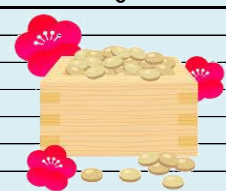

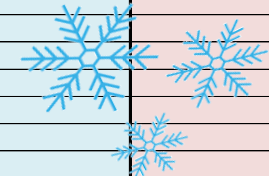
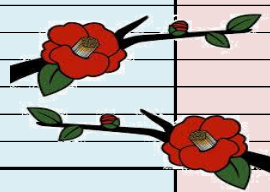



2021 年 2 月

annapurna

月間予定表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 個別活動		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00テーマ当研 (定員4) 【AWAY感・HOME感】	13:00-15:00 個別活動	14:00 閉所	13:00-15:00 スポーツ (テーブル卓球)		
8	9	10	11	12	13	14
9:30-11:30 作業	12:30開所	9:30-11:30 商品製作部	閉所日 (建国記念日)	9:30-11:30 個別活動		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00当研マナブ (定員4) 【当研のやり方の比較】	13:00-15:00 最近の苦労当事者研究 (定員4)		14:00 閉所		
15	16	17	18	19	20	21
9:30-11:30 商品製作部	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 個別活動	13:00-15:00 当事者研究ありあり (定員4)	13:00-15:00 ゆるふわ企画部	13:00-15:00 フリーペーパー編集部	ゆるふわ企画(クイズ) 「マジカル・アンナプルナ・パワー」 13:00-15:00 (定員4)	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	
22	23	24	25	26	27	28
閉所日 (振替休日)	閉所日 (天皇誕生日)	12:30開所	9:30-11:30 作業	9:30-11:30 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)		
					<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も、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】</p>	

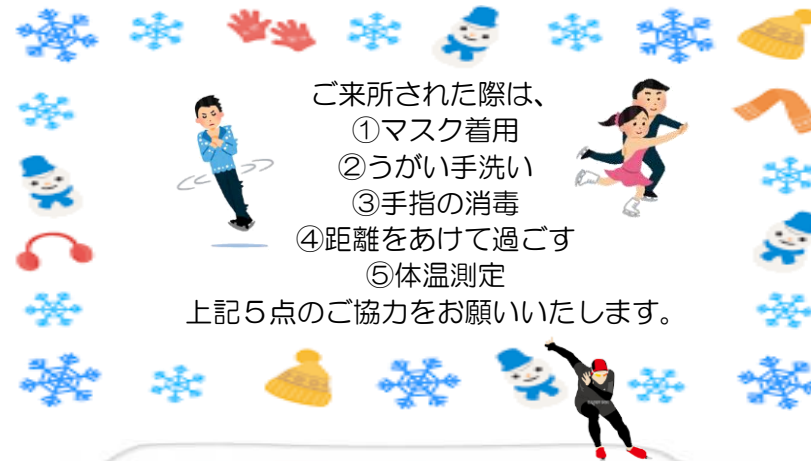
※各プログラムへの参加については、必ず事前にご相談下さい。
 ※イベント等は参加希望人数により、変更となる場合がありますのでご了承ください。
 ※オレンジの塗りつぶし  は材料等の実費負担があります。参加者には別途お知らせいたします。

annapura 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いきます。</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“あるある苦労”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♪聴き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>プチパーティー</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>最近の苦労の当事者研究</p> <p>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。</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労の 패턴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。言いっぱなし、聞きっぱなしの場です。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



ご来所された際は、

- 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

上記5点のご協力をお願いいたします。

当事者研究への参加スタイルについてのごお願い

「飲みながら」= OK

「食べながら」= NG

事業所内の感染症予防対策に、ご理解とご協力をお願い致します。

【スポーツ(テーブル卓球)】
 ますます寒くなって、ますます体が硬くなりがちです。体を動かして、筋肉痛やケガを予防しましょう。ちなみに、永ちゃん(赤間さん)は元卓球部だそうですよ。

【ゆるふわ企画「マジカル・アンナプルナ・パワー」】
 どこかで聞き覚えがありそうなタイトルのクイズ大会です。「絵ごころクイズ」と、参加者が問題を持ち込んで出題する形式で行います。目指せ賞品ゲット！

【きまぐれ学習会】
 2月は、ぼろりすスタッフが講師となって「障がい者手帳更新」についての学習会を開催します。普段、なかなか聞けないお話が聞けるとおもいますよ。

※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。

