

2021 年 3 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 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		
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00テーマ当研 (定員4) 【二軍感】	13:00-15:00 個別活動	14:00 閉所	13:00-15:00 個別活動		
8	9	10	11	12	13	14
9:30-11:30 作業	12:30閉所	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当研マナブ (定員4) 【ピアサポーターについて】	13:00-15:00 最近の苦勞当事者研究 (定員4)	13:00-15:00 ゆるふわ企画部	13:00-15:00 個別活動	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	
15	16	17	18	19	20	21
閉所日	9:30-11:30 作業	12:30閉所	9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	春分の日	
	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 フリーペーパー編集部	ゆるふわ企画 「ひなまつり」 13:00-15:00 (定員4)		
22	23	24	25	26	27	28
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 個別活動	9:30-11:30 商品製作部		
14:00 閉所	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 個別活動	
29	30	31				
9:30-11:30 商品製作部	9:30-11:30 個別活動	閉所日				【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】
13:00-15:00 個別活動	13:00-15:00 当事者研究ありあり (定員4)					

※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。

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。通称スケジュール先生(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おります。</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>		



桃の節句だよ!

ひなまつり

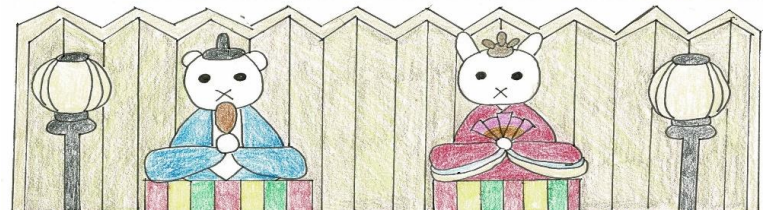
折り紙、ちぎり絵、
ひなかざりを作ってみよう

超カンタンな折り方から
立体的な段飾りに
立体的な精美な折り方から
おひなさまやひなかざりに
いろいろあるよーゆー。

立体的な段飾りに
してよし
折り紙と文房具は紙に貼って
壁飾りにしてよし
つるし飾りもかわいいよー？

費用
ちぎり紙かき
材料費ふくむ？
200円くらい

3月 日 13:00 - 15:00 くらい



【ひなまつり】
3月のゆるふわ企画部企画は「ひなまつり」となっています。
折り紙で「ひな飾り」を作る予定です。
簡単なものから本格的なものまで、様々な飾りを楽しんでほしいです。

※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。