

2025 年 7 月

annapurna

予定表

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5
	WORK	WORK	WORK	個別活動	
	テーマ当研(定員5) [情報との付き合い方]	個別活動	14:00閉所(会議)	ゆるふわ企画部	
7	8	9	10	11	12
10:00-11:00 ゆるトレ [簡単ダンスエクササイズ]	WORK	閉所 (会議)	WORK	個別活動	
個別活動	当研マナブ(定員5) [当研ふしぎ発見!(理念)]		おやつ作り [フルーツ白玉] 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	14:00-15:00 ゆる散歩	個別活動
14	15	16	17	18	19
閉所 (土曜振替)	WORK	WORK	WORK	個別活動	個別活動
	フリーペーパー編集部	最近の苦勞当事者研究 (定員5)	個別活動 14:30-16:30 ピアと話す会	モノづくり&アート [コラージュアート]	14:00-16:00 当事者研究 びすたーらい(定員5) 16:15閉所
21	22	23	24	25	26
閉所 (海の日)	WORK	10:00-12:00 座談会 [もし100万円あったら何に使う?]	WORK	閉所 (職員研修)	
	当事者研究ありあり (定員5)	個別活動	13:00-14:30 ノースロードフェスタに行こう!		
28	29	30	31		
個別活動	WORK	11:00-16:00 定山溪 ~豊平峡カレー&足湯~ (定員6) ※詳細は裏面参照	ひとり暮らしごはん(定員4)		
個別活動 15:30-16:30 ゆるトーク ☕	フリーペーパー 作業日 ピアと話す会	個別活動	14:00-16:00 S.A.(定員5)		
		時間の記載がないプログラムは 下記の時間です。 AM 9:30-11:30 PM 13:00-15:00	【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。 【利用料金について】 オレンジ■のプログラムは材料費等の実費負担が あります。	QRコード ホームページ LINE登録は こちら	

今月の
おすすめプログラム

モノづくり&アート

7/18(金)13時~
思い思いに紙を貼り合わせる
【コラージュアート】で
自由に作品を作りませんか?
どなたでも気軽に楽しめる
コラージュ体験♪
是非ご参加ください!

ノースロードフェスタへ行こう!

7/24(水)13:00-14:30
場所:札幌サンプラザ前広場
北24条商店街のお祭りです。
アンナプルナの商品も
販売する予定です♪
参加を希望される方は、
事前の予約をお願いします。
13:00にアンナプルナを出発します

ゆる散歩
今月の行き先
北区民センター

区民センター内の図書室に
立ち寄る予定です♪

ゆるトーク
今月の飲みもの

水出し緑茶

お茶を飲みながら
ゆったりお話ししましょう♪



やりたい、行ってみたいを実現！ ゆるふわ企画部Presents

7月のイベント

夏の!

定山溪プチ旅行

—豊平峡カレーと定山溪の足湯を楽しむ旅です—

日時：7月30日(水)11:00～16:00ごろ

スケジュール (予定)

11:00 アンナプルナ出発

福祉車両で移動

12:00ごろ 豊平峡[ONSEN食堂]
～13:00 で昼食

福祉車両で移動

13:15ごろ 二見の足湯・散策
～14:45

福祉車両で移動

16:00ごろ アンナプルナ着

定員：6名

先着順です
予約はお早めに！

【持ち物】

- ・お金 (飲食代他)
- ・足湯用タオル (300円で購入可)
- ・携帯電話 (充電済み)

【昼食代の目安】

チキンカレー 1200円
キーマカレー 1300円
もりそば・かけそば 1100円



豊平峡のカレーと



定山溪の足湯だァ!

Information - お知らせ -

【夏の暑さにご注意ください!!】

だんだんと暑くなってきましたね。熱中症対策のために、以下のことを心がけるようにしましょう。

- ・こまめな水分補給 …… 外出時でも室内でも喉が渇く前に水分補給が◎
- ・日差しを避ける …… 必要に応じて日傘や帽子を着用しましょう。
- ・涼しい服装 …… 通気性の良い衣類の着用がgoodです!

体調不良の際は職員に声をかけてください。

気温が高い日は、外での活動を中止・変更する場合があります。

～ご協力をよろしくお願いたします～



annapurna からの挑戦状

今月はYossyさんからの出題!

～『郵便番号』に関するクイズ～

【問題①】

「777」で始まる7桁の郵便番号が四国にあります。何県でしょうか?

- ①愛媛県 ②香川県 ③高知県 ④徳島県

【問題②】

アンナプルナの郵便番号は「001-0021」です。アンナプルナの郵便番号の“上3桁”が「001」になったのは、いつからでしょうか?

- ①50年前(1975～) ②46年前(1979～) ③40年前(1985～) ④28年前(1997～)

出題者募集しています

annapurnaからの挑戦状では、出題者を募集しています。出題したいなぞなぞやクイズがありましたら、問題と回答を職員まで提出してください。お待ちしております♪

6月のこたえ… 正解は、『ウルトラマン』でした! (仮面=噛めん)