



日	月	火	水	木	金	土
1	2 お正月休み 	3 お正月休み 	4 アディクションミーティング (CG) 初詣へ行こう! 午前の部 統合失調症グループ (CG) 初詣へ行こう! 午後の部 ナイトケアあります	5 月刊ほっとNOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可) 書初め リラクセーション 18:00~寺子屋(国語)	6 羊毛フェルト ELC (CG) DVD鑑賞 アイロニーズ 16:30~就労フォローアップグループ 夕食後~ナイトアディクション(CG)	7 11:00~寺子屋(総合学習) 月刊ほっとNOWを作ろう
8	9 成人の日 	10 雪祭りバザー準備 お茶 (定員あり) ストレスとの付き合い 陶芸 (定員あり) 12:30集合 蹴deフットサル ~初心者歓迎~ 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~午後4時のつどい(CG)	11 雪祭りバザー準備 アディクションミーティング (CG) PC講座 (定員あり) 音楽 リラックスヨガ 統合失調症グループ (CG) ナイトケアあります	12 月刊ほっとNOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可) newダンスセラピー 楽器同好会 リラクセーション 18:00~寺子屋(国語) 16:00~薬物ミーティング(CG) 17:00~脂肪美燃焼&ストレッチ 夕食後~マツ先生のLet's English	13 ジグソーパズル アロマのひととき (定員あり) 12:45~DVD選考委員会 DVD鑑賞 16:00~ギター講座(定員あり) 16:30~女性アディクションミーティング(CG)	14 ドラムをたたいてみませんか 11:00~寺子屋(総合学習) ぱぱっと料理
15	16 うつのち晴れ (CG) PC講座 (定員あり) ジョブジョブウォーキング SST (CG) 友禅染色 (定員あり) ジグソーパズル 16:00~アディクション学習会(CG) 16:00~私の取り扱い説明書forビジネス(CG) 16:50~和deピンポン 夕食後~GAMミーティング(CG)	17 ギター講座 (定員あり) コラージュ 月刊ほっとNOWを作ろう 13:50~ヨガ 12:45~断酒会へ行こう (CG) 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~午後4時のつどい(CG)	18 アディクションミーティング (CG) 講話~お坊さんと共に語らおう~ PC講座 (定員あり) 音楽 リラックスヨガ 統合失調症グループ (CG) 16:00~発達障害を抱える人のためのグループ(CG)	19 こみ☆とれ (10:30まで入室可) 健美操 10:00集合フットサル(事前登録制) リラクセーション SST (CG) 16:00~寺子屋(国語) 夕食後~マツ先生のLet's English	20 楽器同好会 朝フラダンス 雪祭りバザー準備 DVD鑑賞 絵画 15:35~15:55デイケア向上委員会 16:30~18:00就労フォローアップグループ 夕食後~サマリヤミーティング(CG)	21 アフタヌーンティー準備 11:00~寺子屋(総合学習) アフタヌーンティーを楽しむ
22	23 うつのち晴れ (CG) PC講座 (定員あり) ジョブジョブウォーキング 雪祭りバザー準備 SST (CG) フラワーアレンジメント (定員あり) 16:00~アディクション学習会(CG) 16:00~私の取り扱い説明書forビジネス(CG) 16:50~和deピンポン	24 雪祭りバザー準備 怒りとどう付き合うか(B) (CG) お茶 (定員あり) 就労支援プログラム 陶芸 (定員あり) 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~怒りとどう付き合うか(A)(CG)	25 アディクションミーティング (CG) ギター講座 (定員あり) PC講座 (定員あり) 音楽 リラックスヨガ 統合失調症グループ (CG) 16:00~発達障害を抱える人のためのグループ(CG) 17:00~フィットネス開放	26 こみ☆とれ (10:30まで入室可) newダンスセラピー SST (CG) リラクセーション 雪祭りバザー準備 16:00~寺子屋(国語) 17:00~脂肪美燃焼&ストレッチ 夕食後~マツ先生のLet's English	27 アロマのひととき (定員あり) ELC (オープン) 楽器同好会 ほっと企画部 絵画 16:00~LEM 16:30~18:00就労フォローアップグループ 18:30~AAメッセージ(CG)	28 11:00~寺子屋(総合学習) 和deピンポン
29	30 うつのち晴れ (CG) PC講座 (定員あり) ジョブジョブウォーキング 美文字を目指そう(ペン字) 友禅染色 (定員あり) ガールズGO!GO! (CG) 16:00~アディクション学習会(CG) 16:00~私の取り扱い説明書forビジネス(CG) 16:50~和deピンポン 夕食後~GAMミーティング(CG)	31 今日何つくる? (定員あり) 怒りとどう付き合うか(B) (CG) はまなす会 (CG) 13:50~ヨガ バッティングセンターへ行こう 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~怒りとどう付き合うか(A)(CG)				