



日	月	火	水	木	金	土
		1 元日 	2 	3 	4 書き初め 初詣 ～午前の部～ カラオケ 初詣 ～午後の部～ <small>夕食後～ナイトアディクション(CG)</small>	5 月刊 ほっと NOWを 作ろう 11:00～ 寺子屋 (総合学習) アフタヌーンティーを 楽しむ
6	7 うつのち 晴れ (CG) パソコン 講座 (定員あり) ジョブジョブ ウォーキング 月刊ほっと NOWを作ろう ゲームを しよう 友禅染色 (定員あり) <small>16:00～アディクション学習会(CG) 16:50～和deピンポン 夕食後～GAMミーティング(CG)</small>	8 10:30～ 人づきあい を考えよう 怒りとう 付き合うか (B)(CG) お茶 (初釜) ELC (CG) 13:50～ ヨガ 陶芸 (定員あり) 一緒に ダイエット (ウォー キング) 12:30集合 ソフト ボール <small>16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとう付き合うか(A)(CG) 16:00～寺子屋(算数)</small>	9 アディクション ミーティング (CG) パズル& アイロンビーズ 音楽 リラククス ヨガ 統合失調症 グループ (CG) 12:45集合 断酒会へ 行こう (CG) <small>16:00～手話にふれてみよう 夕食後～カラオケ</small>	10 楽器 同好会 こみ☆とれ (10:30まで 入室可) ジャイロ キネシス ソー イング (定員あり) 12:15集合 フットサル <small>16:00～マット先生のLet's English 16:00～薬物ミーティング(CG) 17:00～脂肪美燃焼&ストレッチ</small>	11 雪まつり バザー準備 (メニュー決め) アロマの ひととき (定員あり) DVD 鑑賞 12:45～ DVD 選考 委員会 ほっとde ちよっとだけ カーブス ヴィーナズ ラウンジ (CG) <small>16:00～女子アディクション(CG) 17:00～就労フォローアップ</small>	12 11:00～ 寺子屋 (総合学習) ぱぱっと料理
13	14 成人の日 	15 月刊 ほっとNOW を作ろう 怒りとう 付き合うか (B)(CG) 楽器 同好会 ほとラジ 放送部 コーラ ージュ 写真で あの頃を 語ろう <small>16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとう付き合うか(A)(CG) 16:00～寺子屋(算数)</small>	16 アディクション ミーティング (CG) DJ ステア パソコン 講座 (定員あり) 音楽 リラククス ヨガ 統合失調症 グループ (CG) <small>16:00～熱中倶楽部</small>	17 健美操 こみ☆とれ (10:30まで 入室可) 10:00集合 フット サル ジャイロ キネシス SST (CG) <small>16:00～マット先生のLet's English 17:00～スポーツについて話そう</small>	18 雪まつり バザー準備 (試作) 今日何 作る? DVD 鑑賞 絵画 ヴィーナズ ラウンジ (CG) <small>15:35～15:55 デイケア向上委員会 17:00～就労フォローアップ 夕食後～サマリアミーティング(CG)</small>	19 ドラムを たたいて みま せんか? 11:00～ 寺子屋 (総合学習) リズムde 脳トレ
20	21 うつのち 晴れ (CG) パソコン 講座 (定員あり) ジョブジョブ ウォーキング SST (CG) ダーツを しよう フラワー アレンジメント (定員あり) <small>16:00～アディクション学習会(CG) 16:50～和deピンポン 夕食後～GAMミーティング(CG)</small>	22 月刊 ほっと NOW を作ろう 怒りとう 付き合うか (B)(CG) お茶 (定員 あり) ELC (ウォー キング) 13:50～ ヨガ 陶芸 (定員あり) 一緒に ダイエット (ウォー キング) 音楽 リラククス ヨガ 統合失調症 グループ (CG) <small>16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとう付き合うか(A)(CG) 16:00～寺子屋(算数)</small>	23 アディクション ミーティング (CG) パズル& アイロン ビーズ パソコン 講座 (定員あり) 音楽 リラククス ヨガ 統合失調症 グループ (CG) <small>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</small>	24 雪まつり バザー準備 (試作) こみ☆とれ (10:30まで 入室可) ダンス セラピー ジャイロ キネシス ゲームを しよう SST (CG) <small>16:00～マット先生のLet's English 17:00～脂肪美燃焼&ストレッチ</small>	25 ギター 講座 アロマの ひととき (定員あり) 10:30～ いきいき クラブ DVD 鑑賞 絵画 <small>16:00～マット先生のLet's English 17:00～脂肪美燃焼&ストレッチ</small>	26 11:00～ 寺子屋 (総合学習) ナイトケアありません ガンバルーン 体操 市民 フォーラムへ 行こう! (事前登録制)
27	28 うつのち 晴れ (CG) パソコン 講座 (定員あり) ジョブジョブ ウォーキング SST (CG) ダーツを しよう 友禅染色 (定員あり) <small>16:00～アディクション学習会(CG) 16:50～和deピンポン 17:00～初音ミクについて話そう</small>	29 雪まつり バザー準備 (試作) 怒りとう 付き合うか (B)(CG) はま なす会 (CG) 森田療法的 ストレスとの お付き合い 就労支援 プログラム 12:30集合 体育館de スポーツ <small>16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとう付き合うか(A)(CG) 16:00～寺子屋(算数)</small>	30 アディクション ミーティング (CG) パズル& 羊毛 フェルト 楽器 同好会 音楽 リラククス ヨガ 統合失調症 グループ (CG) <small>16:00～発達障害を抱える人のためのグループ(CG)</small>	31 懸賞くらぶ 健美操 美文字を めざそう (ペン字) ジャイロ キネシス SST (CG) <small>16:00～マット先生のLet's English</small>	 	