



日	月	火	水	木	金	土
				1 月刊ほっとNOWを作る こみ☆とれ (10:30まで入室可) ジャイロキネシス (定員あり) SST (CG) 12:30集合フットサル (体育館) 16:00～マツ先生のLet's English 夕食後～GAずずらん (CG)	2 美文字をめざそう アイロンビーズ DVD鑑賞 絵画 ヴィーナスラウンジ (CG) 16:00～就労フォローアップ 夕食後～ナイトアクション (CG)	3 DVD鑑賞 ほっとde ちょっとだけカーブス
4	5 うつのうち晴れ (CG) ジョブジョブウォーキング (屋外) 就労支援プログラム ダーツをしよう フラワーアレンジメント (定員あり) ※月に一回のみ参加可能 16:00～和deピンポン (定員あり) 16:00～アクション学習会 (CG)	6 健美操 (定員あり) 怒りとどう付き合うか(B) (CG) 13:50～耳つぼ&ヨガ (定員あり) 陶芸 (定員あり) 12:30集合ソフトボール 16:00～怒りとどう付き合うか(A) (CG) 16:00～午後4時のついで (CG)	7 ソーイング (定員あり) アクションミーティング (CG) 音楽 リラックスヨガ (定員あり) 統合失調症グループ (CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数)	8 月刊ほっとNOWを作る こみ☆とれ (10:30まで入室可) ジャイロキネシス (定員あり) 楽器同好会 16:00～マツ先生のLet's English 16:00～脂肪美燃焼&ストレッチ 夕食後～GAずずらん (CG)	9 DJステア アロマのひととき (定員あり) 12:30集合パークゴルフ (事前登録制) DVD鑑賞 12:45～DVD選考委員会 森田療法的ストレスとの付き合い 15:35～15:50デイケア向上委員会 16:00～就労フォローアップ 16:30～女子アクション (CG)	10 寺子屋ほっと(生活) 月刊ほっとNOWを作る
11	12 うつのうち晴れ (CG) ダンスセラピー ジョブジョブウォーキング (屋外) 友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能 ウノやトランプをしよう 楽器同好会 16:00～アクション学習会 (CG) 16:00～私の取扱説明書forビジネス (CG) 16:00～手話にふれてみよう 夕食後～GAMーティング (CG)	13 10:30～人付き合いを考えよう 怒りとどう付き合うか(B) (CG) 一緒にダイエット アイロンビーズ 12:30集合ソフトボール 16:00～午後4時のついで (CG) 16:00～怒りとどう付き合うか(A) (CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数)	14 畑 (定員あり) アクションミーティング (CG) 音楽 リラックスヨガ (定員あり) 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) 16:00～和deピンポン (定員あり)	15 月刊ほっとNOWを作る こみ☆とれ (10:30まで入室可) ジャイロキネシス (定員あり) 12:30集合フットサル (体育館) 16:00～マツ先生のLet's English 夕食後～GAずずらん (CG)	16 ELC (CG) ジグソーパズル DVD鑑賞 絵画 ヴィーナスラウンジ (CG) 16:00～就労フォローアップ 夕食後～ワーキンググループ (CG) 夕食後～札幌ビッグブックメッセージ (CG)	17 ドラムをたたいてみませんか? 寺子屋ほっと(生活) リズムde脳トレ
18	19 うつのうち晴れ (CG) ジョブジョブウォーキング (屋外) オープンSST フラワーアレンジメント (定員あり) ※月に一回のみ参加可能 ダーツをしよう 16:00～和deピンポン (定員あり) 16:00～アクション学習会 (CG) 16:00～私の取扱説明書forビジネス (CG)	20 美文字をめざそう 怒りとどう付き合うか(B) (CG) 13:50～耳つぼ&ヨガ (定員あり) 陶芸 (定員あり) 12:30集合ソフトボール 16:00～午後4時のついで (CG) 16:00～怒りとどう付き合うか(A) (CG)	21 コラージュ アクションミーティング (CG) 音楽 リラックスヨガ (定員あり) 統合失調症グループ (CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数) 16:00～熱中倶楽部 16:00～フィットネス開放	22 DJステア こみ☆とれ (10:30まで入室可) ジャイロキネシス (定員あり) オープンSST 16:00～マツ先生のLet's English 16:00～脂肪美燃焼&ストレッチ 夕食後～GAずずらん (CG)	23 アロマのひととき (定員あり) 楽器同好会 DVD鑑賞 ほとらジ放送部 16:00～就労フォローアップ 夕食後～AAつくしメッセージ (CG)	24 ぬり絵de脳活 健康体操
25	26 うつのうち晴れ (CG) ダンスセラピー ジョブジョブウォーキング (屋外) 友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能 写真であの頃を語ろう ゆっくりフラダンス 16:00～アクション学習会 (CG) 16:00～私の取扱説明書forビジネス (CG) 夕食後～GAMーティング (CG)	27 ジグソーパズル 怒りとどう付き合うか(B) (CG) 一緒にダイエット 12:30集合ソフトボール 16:00～午後4時のついで (CG) 16:00～怒りとどう付き合うか(A) (CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数) 夕食後～薬物ミーティング (CG)	28 断捨離を知ろう アクションミーティング (CG) 音楽 リラックスヨガ (定員あり) 統合失調症グループ (CG) 16:00～手話にふれてみよう	29 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可) ジャイロキネシス (定員あり) 楽器同好会 16:00～マツ先生のLet's English 夕食後～GAずずらん (CG)	30 今日、何作る? (定員あり) 10:30～いきいきクラブ 新ほっとスタイル 12:30集合植物園へ行こう (事前登録制) アイロンビーズ 16:00～就労フォローアップ 16:00～和deピンポン (定員あり)	31 寺子屋ほっと(生活) ぐるぐるハンゲル (韓国語)

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。