



日	月	火	水	木	金	土
31					1 食中毒について学ぼう 映画鑑賞 16:00～就労フォローアップ 夕食後～ナイトアディクション(CG)	2 映画鑑賞 12:30～映画鑑賞
3	4 うつのもち晴れ (CG) ジョブジョブウォーキング (屋外) DJ ステア SST (CG) 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～アディクション学習会 (CG) 夕食後～GAメッセージ (CG) 16:00～手話にふれてみよう	5 健美操 月刊ほっとNOWを作ろう 12:30集合ソフトボール 陶芸 (定員あり)	6 楽器同好会 アディ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)	7 月刊ほっとNOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可) 12:20集合フットサル (事前申し込み) ジャイロキネシス (定員あり) SST (CG)	8 畑 (定員あり) ダーツをしよう (定員あり) 10:30～断酒会が来ましたよ (CG) 12:45～映画選考委員会 映画鑑賞 和deピンポン (定員あり) 楽しい絵画	9 11:00～寺子屋ほっと(生活) 森田療法的ストレスとのお付き合い
10	11 ダンスセラピー うつのもち晴れ (CG) ジョブジョブウォーキング (屋外) DJ ステア SST (CG) 友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能 16:00～アディクション学習会 (CG) 16:00～和deピンポン (定員あり)	12 コラージュ 月刊ほっとNOWを作ろう 12:30集合ソフトボール 13:50～耳つぼ&ヨガ (定員あり)	13 札幌街ブラ散歩 アディ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)	14 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可) スクラッチアート ジャイロキネシス (定員あり) SST (CG)	15 アイロンビーズ 畑 (定員あり) 就労支援プログラム (外部講師) 楽器同好会 ほっとdeちよっとだけカーブス	16 ドラムをたたいてみませんか? 11:00～寺子屋ほっと(生活) リズムde脳トレ
17	18 海の日 	19 スクラッチアート 月刊ほっとNOWを作ろう 12:30集合ソフトボール 13:50～耳つぼ&ヨガ (定員あり) 陶芸 (定員あり)	20 10:30～人付き合いを考えよう アディ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)	21 ソーイング (定員あり) こみ☆とれ (10:30まで入室可) 12:30集合フットサル ジャイロキネシス (定員あり) SST (CG)	22 畑 (定員あり) ダーツをしよう (定員あり) アイロンビーズ 楽器同好会 就労支援プログラム 16:00～就労フォローアップ 16:00～手話にふれてみよう 夕食後～AAつくしメッセージ (CG)	23 11:00～寺子屋ほっと(生活) ぐるぐるハングル (韓国語)
24	25 ダンスセラピー うつのもち晴れ (CG) ジョブジョブウォーキング (屋外) 写真であの頃を語ろう SST (CG) 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～中国語講座 16:00～和deピンポン (定員あり)	26 気功de歩こう 札幌街ブラ散歩 12:30集合ソフトボール ちよっとだけアニメをみよう	27 そんぐす アディ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)	28 スクラッチアート こみ☆とれ (10:30まで入室可) 美文字をめざそう ジャイロキネシス (定員あり) SST (CG)	29 10:00～いきいきクラブ 畑 (定員あり) 映画鑑賞 ほとらジ放送部 16:00～就労フォローアップ	30 11:00～寺子屋ほっと(生活) ぬり絵de脳活

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。