



日	月	火	水	木	金	土
				1 月刊ほっと NOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可)	2 札幌街ブラ 散歩 アイロン ビーズ ほっと 名画座 楽しい 絵画 ヴィーナス ラウンジ (CG)	3 11:00~ 寺子屋ほっと (生活) 中国語講座
4	5 うつのち 晴れ (CG) SST (CG) ちょっとだけ アニメを 見よう 14:00~ 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	6 クリスマス パーティー 準備 DJステア 陶芸 (定員あり) 12:30集合 ソフトボール スクラッチ アート	7 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)	8 月刊ほっと NOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可) ウノや トランプを しよう ジャイロ キネシス (定員あり) SST (CG)	9 健美操 10:30~ 断酒会が 来ましたよ (CG) ダーツを しよう (定員あり) ほっと 名画座 楽しい 絵画 ほろラジ 放送部	10 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 16:00~就労フォローアップ 16:00~棋食障害グループ 16:30~女子アディクション(CG)
11	12 ダンス セラピー うつのち 晴れ (CG) ジョブジョブ ウォーキング (屋外) クリスマス パーティー 準備 SST (CG) 友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	13 10:30~ 人付き合いを 考えよう 月刊ほっと NOWを作ろう スポーツの集い 13:50~ 耳つぼ&ヨガ	14 10:30~ リーフレット 作成委員会 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)	15 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 (事前申込制) ジャイロ キネシス (定員あり) 美文字を めざそう	16 ウノや トランプを しよう ソーイング (定員あり) ほっと 名画座 就労支援 プログラム 12:45~ 映画選考 委員会	17 11:00~ 寺子屋 ほっと (生活) ドラムを たたいて みません か? リズムde脳トレ
18	19 うつのち 晴れ (CG) SST (CG) ほっとde ちょっとだけ カーブス 14:00~ 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	20 コラーージュ 札幌街ブラ 散歩 陶芸 (定員あり) 13:50~ 耳つぼ&ヨガ ウノや トランプを しよう	21 楽器 同好会 クリスマス 展示会を 見に行こう 音楽 リラックス ヨガ (定員あり) 統合失調症 グループ (CG)	22 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可) クリスマス パーティー 準備 ジャイロ キネシス (定員あり) SST (CG)	23 クリスマス パーティー ナイトケアあります	24 そんぐす ぐるぐるハングル (韓国語)
25	26 ダンス セラピー ダーツを しよう (定員あり) 写真で あの頃を 語ろう 14:00~ 友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	27 気功de 歩こう DJステア 楽器 同好会 和deピンポン (定員あり) ほっと美容 研究所	28 もちつき アディクション ミーティング (CG) 大そうじ 統合失調症 グループ (CG)	29 お休み 	30 アディクションミーティング (CG) デイケアあいてます ナイトケアありません	31 お休み

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。