



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	3 11:00~ 寺子屋ほっと (生活) 中国語講座															
				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)	SST (CG)	ほっと 名画座	楽しい 絵画	ヴィーナ スラウン ジ (CG)												
				16:00~マツ先生のLet's English 夕食後~GAすずらん(CG)	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)																
4	5 うつのち 晴れ (CG) SST (CG)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外) ちょっとだけ アニメを 見よう	6 クリスマス パーティー 準備 DJステア	7 楽器 同好会 アディクション ミーティング (CG)	8 月刊ほっと NOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可)	9 健美操 10:30~ 断酒会が 来ましたよ (CG)	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	12:00~ 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	陶芸 (定員あり)	12:30集合 ソフトボール	スクラッチ アート	音楽	リラックス ヨガ (定員あり)	統合失調症 グループ (CG)	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)	ほっと 名画座	楽しい 絵画	ほろラジ 放送部	
	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) 夕食後~GAメッセージ(CG)	16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~怒りとうり付き合うか(CG)	16:00~発達障害を抱える人のためのグループ(CG) 16:00~手話にふれてみよう	16:00~マツ先生のLet's English 16:00~薬物ミーティング(CG) 夕食後~GAすずらん(CG)	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) SST (CG)	13 10:30~ 人付き合いを 考えよう スポーツの集い	14 10:30~ リーフレット 作成委員会	15 月刊ほっと NOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可)	16 ウノや トランプを しよう ソーイング (定員あり)	17 11:00~ 寺子屋 ほっと (生活)	クリスマス パーティー 準備	友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	13:50~ 耳つぼ&ヨガ	音楽	リラックス ヨガ (定員あり)	統合失調症 グループ (CG)	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	ほっと 名画座	就労支援 プログラム	12:45~ 映画選考 委員会	リズムde脳トレ	
	16:00~アディクション学習会(CG) 16:00~脂肪美燃焼&ストレッチ	16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~怒りとうり付き合うか(CG)	16:00~発達障害を抱える人のためのグループ(CG) 16:00~熱中倶楽部	16:00~マツ先生のLet's English 夕食後~GAすずらん(CG)	15:35~マナー向上委員会 16:00~就労フォローアップ 夕食後~ビッグブックメッセージ(CG) 夕食後~ワーカースグループ(CG)																
18	19 うつのち 晴れ (CG) SST (CG)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外) ほっとde ちょっとだけ カーブス	20 コラーージュ 札幌街ブラ 散歩	21 楽器 同好会 クリスマス 展示会を 見に行こう	22 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可)	23 クリスマス パーティー	24 そんぐす ぐるぐるハングル (韓国語)	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	陶芸 (定員あり)	13:50~ 耳つぼ&ヨガ	ウノや トランプを しよう	音楽	リラックス ヨガ (定員あり)	統合失調症 グループ (CG)	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)	ナイトケアあります			
	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) 夕食後~GAメッセージ(CG)	16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~怒りとうり付き合うか(CG)	16:00~発達障害を抱える人のためのグループ(CG) 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~ダーツをしよう(定員あり)	16:00~マツ先生のLet's English 夕食後~薬物ミーティング(CG) 夕食後~GAすずらん(CG)																	
25	26 ダンス セラピー ダーツを しよう (定員あり)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外) 写真で あの頃を 語ろう	27 気功de 歩こう DJステア	28 もちつき アディクション ミーティング (CG)	29 お休み お休み	30 アディクションミーティング (CG) ナイトケアありません	31 お休み お休み	友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	楽器 同好会	和deピンポン (定員あり)	ほっと美容 研究所	大そうじ	統合失調症 グループ (CG)	16:00~マツ先生のLet's English 夕食後~薬物ミーティング(CG) 夕食後~GAすずらん(CG)							
	16:00~アディクション学習会(CG) 16:00~脂肪美燃焼&ストレッチ	16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~怒りとうり付き合うか(CG)	16:00~発達障害を抱える人のためのグループ(CG) 16:00~寺子屋ほっと(算数)	16:00~マツ先生のLet's English 夕食後~薬物ミーティング(CG) 夕食後~GAすずらん(CG)																	

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。