



日	月	火	水	木	金	土	
1	2 お休み 	3 お休み 	4 初詣 音楽 16:00～ダーツをしよう(定員あり)	5 月刊ほっとNOWを作ろう 12:20集合フットサル(事前申込制) 16:00～マット先生のLet's English 16:00～和deピンポン(定員あり) 夕食後～GAすずらん(CG)	6 健美操 DJステア ほっと名画座 森田療法的ストレスとお付き合い 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)	7 11:00～ 寺子屋ほっと(生活) 気功de歩こう	
8	9 成人の日 	10 月刊ほっとNOWを作ろう 札幌街ブラ散歩 陶芸(定員あり) 16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとどう付き合うか(CG)	11 楽器同好会 音楽 16:00～寺子屋ほっと(算数) 16:00～手話にふれてみよう	12 月刊ほっとNOWを作ろう 美文字をめざそう 16:00～マット先生のLet's English 16:00～薬物ミーティング(CG) 夕食後～GAすずらん(CG)	13 10:30～断酒会が来ましたよ(CG) アイロンビーズ ほっと名画座 12:45～映画選考委員会 ほっとdeちょっとだけカーブス 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～女子アディクション(CG)	14 11:00～ 寺子屋ほっと(生活) 中国語講座	
15	16 ダンスセラピー オープンSST DJステア 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 夕食後～GAメッセージ(CG)	17 10:30～人付き合いを考えよう 月刊ほっとNOWを作ろう 12:30集合ソフトボール 刺しゅうクラブ 16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数) 16:00～怒りとどう付き合うか(CG)	18 楽器同好会 音楽 16:00～熱中倶楽部 16:00～和deピンポン(定員あり)	19 ウノやトランプをしよう 12:20集合フットサル(事前申込制) 16:00～マット先生のLet's English 夕食後～GAすずらん(CG)	20 10:30～リーフレット作成委員会 ほっと名画座 16:00～就労フォローアップ 16:00～摂食障害グループ 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)	21 11:00～ 寺子屋ほっと(生活) リズムde脳トレ	
22	23 うつの晴れフォローアップグループ(CG) 就労支援プログラム 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)	24 スポーツの集い アイロンビーズ 13:50～耳つぼ&ヨガ ZOOMdeアラカルト 16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとどう付き合うか(CG)	25 羊毛フェルト ほっと美容研究所 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) 夕食後～統合失調症グループ(CG)	26 健美操 オープンSST 16:00～マット先生のLet's English 16:00～手話にふれてみよう 夕食後～薬物ミーティング(CG) 夕食後～GAすずらん(CG)	27 楽器同好会 ほとラジ放送部 16:00～就労フォローアップ 16:00～ダーツをしよう(定員あり) 夕食後～AAつくしメッセージ(CG)	28 11:00～ 寺子屋ほっと(生活) ぐるぐるハングル(韓国語)	
29	30 ダンスセラピー 写真であの頃を語ろう 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 夕食後～GAメッセージ(CG)	31 コラージュ 札幌街ブラ散歩 スクラッチアート 13:50～耳つぼ&ヨガ ウノやトランプをしよう ナイトケアありません 					

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。