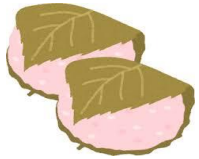
デイケア ほっとステーション

※プログラムが変更になる場合がございますので、デイケア内の提示版をご確認下さい。
持ち物、内容など詳しくは2Fデイルームのポスターをご覧いただくか、スタッフにお問い合わせ下さい。

2023年 3月

※CG=クローズドグループ

クローズドグループとは?登録されたメンバーが
参加するプログラムです。くわしくはスタッフまで。

日	月	火	水	木	金	土
			1 紙でおひなさまを作ろう 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） 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）	2 月刊ほっとNOWを作ろう こみ☆とれ（10:30まで入室可） ひなあられを作ろう ジャイロキネシス（定員あり） 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）	3 おひなさまを見に行こう！ 11:00～公式LINE委員会 就労支援プログラム ほっと名画座 絵画 ヴィーナスラウンジ（CG） 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～ナイトアディクション（CG）	4 ほっと名画座 ロック座談会
5	6 うつのち晴れ（CG） ジョブジョブウォーキング（屋外） DJステア 和deピンポン（定員あり） 友禅染色（定員あり）※月に一回のみ参加可能 16:00～脂肪美燃焼＆ストレッチ	7 月刊ほっとNOWを作ろう 花レジン（定員あり） 陶芸（定員あり） 13:50～耳つぼ＆ヨガ 16:00～午後4時のつどい（CG） 16:00～手話にふれてみよう	8 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） 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）	9 ソーイング（定員あり） こみ☆とれ（10:30まで入室可） そんぐす ジャイロキネシス（定員あり） 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）	10 健美操 10:30～断酒会が来ましたよ（CG） ほっと名画座 12:45～映画選考委員会 絵画 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）	11 カラオケ ぐるぐるハングル（韓国語講座）
12	13 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） オープンSST 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 16:00～和deピンポン（定員あり） 夕食後～GAメッセージ（CG）	14 スポーツの集い 月刊ほっとNOWを作ろう 10:30～人付き合いを考えよう 12:30集合 ソフトボール ウノやトランプをしよう 16:00～午後4時のつどい（CG） 16:00～怒りとどう付き合うか（CG） 16:00～寺子屋ほっと（算数）	15 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） 16:00～発達障害を抱える人のためのグループ（CG）	16 こみ☆とれ（10:30まで入室可） 月刊ほっとNOWを作ろう 10:00集合 フットサル（事前申込制） 刺しゅうクラブ ジャイロキネシス（定員あり） 16:00～マット先生のLet's English 夕食後～GAすずらん（CG）	17 アイロンビーズ 11:00～公式LINE委員会 ダーツをしよう（定員あり） ほっと名画座 ほとラジ放送部 16:00～就労フォローアップ 16:00～摂食障害グループ（CG） 夕食後～ビッグブックメッセージ（CG） 夕食後～ワーカーズグループ（CG）	18 モーニングティーを楽しむ 中国語講座
19	20 うつのち晴れ（CG） ジョブジョブウォーキング（屋外） 楽器同好会 ほっとdeちょっとだけカーブス 友禅染色（定員あり）※月に一回のみ参加可能 16:00～脂肪美燃焼＆ストレッチ 16:00～アディクション学習会（CG）	21 春分の日 	22 コラージュ 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） 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 夕食後～統合失調症グループ（CG）	23 健美操 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） 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～GAすずらん（CG） 夕食後～薬物ミーティング（CG）	24 ぬり絵de脳活 札幌街ブラ散歩 ZOOMdeあらかると アイロンビーズ 16:00～就労フォローアップ 16:00～AAつくしメッセージ（CG） 18:00～ほとラジ放送部	25 ドラムをたたいてみませんか？ リズムde脳トレ
26	27 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） 写真であの頃を語ろう 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 16:00～アディクション学習会（CG） 16:00～ダーツをしよう（定員あり） 夕食後～GAメッセージ（CG）	28 羊毛フェルト 札幌街ブラ散歩 13:50～耳つぼ＆ヨガ 陶芸（定員あり） 12:30集合 ソフトボール ナイトケアありません	29 スクラッチアート アディクションミーティング（CG） ほっと美容研究所 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）	30 ゲームをしよう 小物づくり オープンSST ジャイロキネシス（定員あり） 16:00～マット先生のLet's English 夕食後～GAすずらん（CG）	31 いきいきクラブ 11:00～公式LINE委員会 ちょっとだけアニメを見よう ほっと名画座 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グループ	

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。