



日	月	火	水	木	金	土	
	1 ジョブジョブ ウォーキング (屋外)  ほっとdeちよっとだけ カーブス  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)	2 10:30～ そんぐす  12:30集合 ソフトボール  16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数)	3 憲法記念日   憲法記念日	4 みどりの日  	5 こどもの日  	6 ほっと名画座  カラオケ	
7	8 ダンス セラピー  ジョブジョブ ウォーキング (屋外)  SST (CG) DJ ステア  友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	9 月刊ほっと NOWを作ろう  刺しゅう クラブ  12:30集合 ソフトボール  16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数) 18:00～18:30おやすみナイト	10 楽器 同好会  アディクション ミーティング (CG) 畑 (定員あり)  音楽 リラックス ヨガ (定員あり) 統合失調症 グループ (CG)	11 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  ジャイロ キネシス (定員あり)	12 健美操  アイロン ビーズ  ほっと 名画座 12:45～ 映画選考 委員会 楽しい 絵画 ヴィーナス ラウンジ (CG)	13 ちよっとだけアニメを 見よう  ぐるぐるハンゲル (韓国語講座)	
14	15 楽器 同好会  ジョブジョブ ウォーキング (屋外)  SST (CG) ウノや トランプを しよう 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	16 月刊 ほっとNOWを 作ろう  レジンを しよう 10:30～ 人付き合いを 考えよう  13:50～ 耳つぼ&ヨガ  12:30集合 ソフトボール  16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～寺子屋ほっと(算数) 16:00～怒りどう付き合うか(CG)フォローアップ	17 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) 統合失調症 グループ (CG)	18 月刊 ほっと NOWを 作ろう  こみ☆とれ (10:30まで 入室可)  DJ ステア  10:00集合 フットサル  ジャイロ キネシス (定員あり)	19 畑 (定員あり)  アイロン ビーズ  ほっと 名画座 12:45～ 公式LINE 委員会 楽しい 絵画 ダーツを しよう	20 ドラムをたたいて みませんか  リズムde脳トレ	
21	22 ダンス セラピー  うつのち晴れ (CG) フォローアップ  ジョブジョブ ウォーキング (屋外)  SST (CG) 就労支援 プログラム  友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	23 健美操  札幌街ブラ 散歩  陶芸 (定員あり) 森田療法的 ストレスとの お付き合い  12:30集合 ソフトボール  16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～ダーツをしよう 18:00～18:30おやすみナイト	24 楽器 同好会  アディクション ミーティング (CG)  音楽 ほっと美容 研究所 リラックス ヨガ (定員あり)	25 スクラッチ アート  こみ☆とれ (10:30まで入室可)  オープンSST  12:20集合 フットサル 練習  ジャイロ キネシス (定員あり)	26 畑 (定員あり)  羊毛フェルト  ほっと 名画座 ほとラジ 放送部 動物園へ 行こう	27 モーニングティーを 楽しむ  中国語講座	
28	29 アイロン ビーズ  ジョブジョブ ウォーキング (屋外)  SST (CG) 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	30 ソーイング (定員あり)  札幌街ブラ 散歩  13:50～ 耳つぼ& ヨガ ほっと Jam  12:30集合 ソフトボール  16:00～午後4時のつどい(CG)	31 畑 (定員あり) 集まれ! スポーツ の森 アディクション ミーティング (CG)  桃太郎電鉄を しよう (Switch) リラックス ヨガ (定員あり) 統合失調症 グループ (CG)				

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。