



日	月			火		水		木		金			土						
30				1	ほっとフェスタ 準備	ちよっとだけ アニメを見よう	2	札幌街ブラ 散歩	アディクション ミーティング (CG)		3	月刊ほっと NOWを作ろう	こみ☆とれ (10:30まで入室可)	4	健美操	畑 (定員あり)	5	カラオケ	
				13:50～ 耳つぼ＆ヨガ		12:30集合 ソフトボール	音楽	リラックス ヨガ (定員あり)	統合失調症 グループ (CG)	ジャイロ キネシス (定員あり)	12:20集合 フットサル	ほっと 名画座	ダーツを しよう	12:45～ 映画選考 委員会	ヴィーナス ラウンジ (CG)	中国語講座			
				16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとうどう付き合うか(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		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～ナイトアディクション(CG)									
6	7	アイロン ビーズ	うつのち 晴れ (CG)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	8	月刊ほっと NOWを作ろう	10:30～ 人付き合いを 考えよう	9	ほっと フェスタ 準備	畑 (定員あり)	アディクション ミーティング (CG)	10	月刊ほっと NOWを作ろう	こみ☆とれ (10:30まで入室可)	11	山の日 	12	熱中倶楽部	
	楽器 同好会	ほっとde ちよっとだけ カープス	友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能		DJステア	陶芸 (定員あり)	12:30集合 ソフトボール	音楽	リラックス ヨガ (定員あり)	統合失調症 グループ (CG)	ジャイロ キネシス (定員あり)	オープン SST	12:30～13:10 おひるの つどい(CG)				ぐるぐるハングル (韓国語講座)		
	16:00～脂肪美燃焼&ストレッチ 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～怒りとうどう付き合うか(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 16:30～薬物ミーティング(CG)										
13	14	アイロン ビーズ	ダンス セラピー	ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	15	月刊ほっと NOWを作ろう	刺しゅう クラブ	16	札幌街ブラ 散歩	アディクション ミーティング (CG)		17	こみ☆とれ (10:30まで 入室可)	10:00集合 フットサル	18	10:30～ 断酒会が 来ましたよ (CG)	畑 (定員あり)	19	ドラムをたたいて みませんか？
	楽器同好会		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	ほっとフェスタ 準備	ウノや トランプを しよう	和de ピンポン (定員あり)	リラックス ヨガ (定員あり)	ほっと JAM	ジャイロキネシス (定員あり)	ほっと 名画座	ほとラジ 放送部	楽しい 絵画	リズムde脳トレ						
	16:00～ちよっとだけアニメを見よう				16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとうどう付き合うか(CG)		16:00～寺子屋ほっと(算数) 16:00～ダーツをしよう 夕食後～統合失調症グループ(CG)		16:00～マツ先生のLet's English		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) 夕食後～ワーカーズグループ(CG)								
20	21	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)	22	森田療法的 ストレスとの お付き合い	レジンをしよう (定員あり)	23	ほっとフェスタ 準備	アディクション ミーティング (CG)		24	こみ☆とれ (10:30まで 入室可)	札家連 ソフト ボール 大会 (事前 登録制)	25	健美操	畑 (定員あり)	26	
	オープン SST	ウノや トランプを しよう	友禅染色 (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	音楽	リラックス ヨガ (定員あり)	統合失調症 グループ (CG)	12:30～13:10 おひるの つどい(CG)	ジャイロ キネシス (定員あり)	オープン SST	ほっと 名画座	就労支援 プログラム	楽しい 絵画				
	16:00～脂肪美燃焼&ストレッチ 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～怒りとうどう付き合うか(CG)		16:00～SDGSについて話そう！		16:00～マツ先生のLet's English 16:30～薬物ミーティング(CG)		16:00～就労フォローアップ 16:00～AAつくしメッセージ(CG)								
27	28	10:30～ そんぐす	うつのち 晴れ (CG)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	29	アイロン ビーズ	畑 (定員あり)	30	ほっと美容 研究所	アディクション ミーティング (CG)		31	ソーイング (定員あり)	こみ☆とれ (10:30まで入室可)					
	楽器 同好会	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	13:50～ 耳つぼ＆ヨガ	12:30集合 ソフトボール	音楽	リラックス ヨガ (定員あり)	統合失調症 グループ (CG)	ジャイロ キネシス (定員あり)	ウノや トランプを しよう									
	16:00～和deピンポン(定員あり)				ナイトケアありません				16:00～寺子屋ほっと(算数) 16:00～手話にふれてみよう		16:00～マツ先生のLet's English								