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。

2024年 1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 元日 	2 お休み 	3 お休み 	4 初詣 ～午前の部～ 書初め 初詣 ～午後の部～ 16:00～マット先生のLet's English	5 アイロンビーズ ペーパークラフト ほっと名画座 ヴィーナスラウンジ（CG） 16:00～就労フォローアップ 16:00～なごみdeピンポン（定員あり） 夕食後～ナイトアディクション（CG）	6 集まれ！スポーツの森 カラオケ
7	8 成人の日 	9 月刊ほっとNOWを作ろう 札幌街ブラ散歩 楽器同好会 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）	10 スクラッチアート 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）	11 月刊ほっとNOWを作ろう こみ☆とれ（10:30まで入室可） ジャイロキネシス（定員あり） 12:30～13:10 おひるのつどい（CG） 12:20集合 フットサル（事前申込） 16:00～マット先生のLet's English 16:30～薬物ミーティング（CG）	12 アイロンビーズ 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 森田療法的ストレスとのお付き合い ヴィーナスカフェ（CG） 15:35～15:50デイケア向上委員会 16:00～就労フォローアップ 16:00～手話にふれてみよう 16:30～女子アディクション（CG）	13 モーニングティーを楽しむ ぐるぐるハングル（韓国語講座）
14	15 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 オープンSST 13:30～ 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～私の取扱説明書forビジネス（CG） 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） 夕食後～GAメッセージ（CG）	16 月刊ほっとNOWを作ろう ウノやトランプをしよう 13:50～ 耳つぼ＆ヨガ 就労支援プログラム 16:00～午後4時のつどい（CG） 16:00～怒りとどう付き合うか（CG）	17 スクラッチアート 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） アイロンビーズ 16:00～なごみdeピンポン（定員あり） 16:00～寺子屋ほっと（算数） 夕食後～統合失調症グループ（CG） 18:30～MKグループ（薬物）（CG）	18 月刊ほっとNOWを作ろう こみ☆とれ（10:30まで入室可） 10:00集合 フットサル（事前申込） 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～マット先生のLet's English	19 11:00～ オープンSST ソーイング（定員あり） ほっと名画座 絵画～カルタ作り～ ヴィーナスカフェ（CG） 16:00～就労フォローアップ 16:00～ダーツをしよう 夕食後～ワーカーズグループ（CG）	20 ほっと名画座 中国語講座
21	22 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） 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～アディクション学習会（CG） 16:00～体幹ストレッチ＆トレーニング 16:00～私の取扱説明書forビジネス（CG）	23 10:30～ 人付き合いを考えよう スクラッチアート 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） 16:00～怒りとどう付き合うか（CG）	24 札幌街ブラ散歩 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～熱中倶楽部 16:00～手話にふれてみよう	25 健美操 こみ☆とれ（10:30まで入室可） ほっと美容研究所 ジャイロキネシス（定員あり） 12:30～13:10 おひるのつどい（CG） アイロンビーズ 16:00～マット先生のLet's English 夕食後～薬物ミーティング（CG）	26 11:00～ レジンをしよう いきいきクラブ ほっと名画座 絵画～カルタ大会～ ほとラジ放送部 ヴィーナスカフェ（CG） 16:00～就労フォローアップ 16:00～AAポブラメッセージ（CG）	27 ドラムをたたいてみませんか？ リズムde脳トレ
28	29 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 13:30～ 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～私の取扱説明書forビジネス（CG） 16:00～脂肪美燃焼＆ストレッチ 夕食後～GAメッセージ（CG）	30 刺しゅうクラブ まったりYou Tube ZOOMdeあらかると 13:50～ 耳つぼ＆ヨガ ナイトケアありません	31 楽器同好会 アディクションミーティング（CG） ほっとJAM リラックスヨガ（定員あり） 統合失調症グループ（CG） 16:00～寺子屋ほっと（算数） 16:00～ダーツをしよう			

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。