



日	月	火	水	木	金	土
30						1 カラオケ ダーツをしよう
2	3 ウノや トランプを しよう うつのち 晴れ (CG) ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	4 月刊ほっと NOWを作ろう 畑 (定員あり)	5 札幌街ブラ 散歩 アディクション ミーティング (CG)	6 月刊ほっと NOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可)	7 畑 (定員あり) アイロン ビーズ	8
	SST (CG) そんぐす 友禅染色 (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) サマー バザー 準備 12:20集合 フットサル (事前申込)	サマー バザー 準備 ほっと 名画座 フェルデン クライス ヴィーナス ラウンジ (CG)	
	16:00~アディクション学習会 (CG) 16:00~脂肪美燃焼エクササイズ	16:00~午後4時のつどい (CG) 16:00~怒りとうり付き合うかフォローアップ (CG) ナイトケアありません	16:00~発達障害を抱える人のためのグループ (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 夕食後~ナイトアディクション (CG)	
9	10 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)	11 月刊ほっと NOWを作ろう ダーツを しよう	12 ほっと JAM ウノや トランプを しよう アディクション ミーティング (CG)	13 楽器 同好会 月刊 ほっとNOW を作ろう こみ☆とれ (10:30まで 入室可)	14 健美操 10:30~ 断酒会が 来ましたよ (CG) 畑 (定員あり)	15 モーニングティーを 楽しむ 中国語講座
	SST (CG) アイロン ビーズ 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	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)	ジャイロ キネシス (定員あり) 12:30~13:10 おひるの つどい (CG) オープン SST	12:45~ 映画選考 委員会 ほっと 名画座 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)	
	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) 夕食後~GAメッセージ (CG)	16:00~午後4時のつどい (CG) ナイトケアありません	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)	16:00~マツ先生のLet's English 16:00~薬物ミーティング (CG)	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)	
16	17 スクラッチ アート うつのち 晴れ (CG) ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	18 ソー イング (定員あり) 畑 (定員あり) ウノや トランプを しよう	19 レジン を しよう アディク ション ミー ティング (CG)	20 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)	21 アイロン ビーズ ほっと 名画座 楽しい 絵画 ヴィーナス カフェ (CG)	22 ウノやトランプを しよう ぐるぐるハンゲル (韓国語講座)
	SST (CG) そんぐす 友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	ジグソー パズル 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)			
	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~午後4時のつどい (CG) ナイトケアありません	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) 18:30~MKグループ (薬物) (CG)	16:00~マツ先生のLet's English	16:00~就労フォローアップ 夕食後~ワークスグループ	
23	24 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)	25 刺しゅう クラブ 楽器同好会	26 スクラッチ アート アディクション ミーティング (CG)	27 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可)	28 アイロン ビーズ 畑 (定員あり)	29 リズムde 脳トレ ダルク フォー ラムへ 行こう (事前 登録制) フットサル 全道大会 (事前 登録制)
	SST (CG) 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	ほっとde かーぶす 就労支援 プログラム (定員あり) 12:30集合 ソフトボール	そんぐす 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) 12:30~13:10 おひるの つどい (CG) ダーツを しよう 12:20集合 フットサル (事前申込)	ほとらジ 放送部 ほっと 名画座 楽しい 絵画 ヴィーナス カフェ (CG)	
	16:00~アディクション学習会 (CG) 16:00~脂肪美燃焼エクササイズ 夕食後~GAメッセージ (CG)	16:00~午後4時のつどい (CG) ナイトケアありません	16:00~発達障害を抱える人のためのグループ (CG) 16:00~熱中クラブ 16:00~和deピンポン (定員あり)	16:00~マツ先生のLet's English	16:00~就労フォローアップ 16:00~AAメッセージ (CG)	

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。