




日	月	火	水	木	金	土									
1	うつのち 晴れ (CG)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	2 月刊ほっと NOWを作ろう	3 札幌街ブラ 散歩	4 月刊ほっと NOWを作ろう	5 健美操	6 カラオケ								
	友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	アイロンビーズ	アディクション ミーティング (CG)	こみ☆とれ (10:30まで入室可)	7 健美操	8 畑 (定員あり)	9 カラオケ								
ダーツを しよう	ウノや トランプを しよう	ジグソーパズル	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)	スクラッチ アート	12:20集合 フットサル (事前申込)	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)	16:00~就労フォローアップ 16:00~和deピンポン(定員あり) 夕食後~ナイトアディクション(CG)		
16:00~アディクション学習会(CG) 16:00~手話にふれてみよう		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) 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~マット先生のLet's English		16:00~就労フォローアップ 16:00~和deピンポン(定員あり) 夕食後~ナイトアディクション(CG)							
7	8 うつのち 晴れ (CG)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	9 月刊ほっと NOWを作ろう	10 そんぐす	11 畑 (定員あり)	12 アイロン ビーズ	13 モーニングティーを 楽しむ								
	楽器同好会	浴衣を着よう	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)	12:30~13:10 おひるの つどい (CG)	オープン SST	ウノや トランプを しよう	ほっと 名画座	就労支援 プログラム	ヴィーナス カフェ (CG)	10:30~ 断酒会が 来ましたよ (CG)
16:00~アディクション学習会(CG) 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~怒りとうどう付き合うか(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)		16:00~マット先生のLet's English 16:00~薬物ミーティング(CG)		15:35~15:50ダイケア向上委員会 16:00~就労フォローアップ 16:30~女子アディクション(CG)							
14	15 海の日 	16 月刊ほっと NOWを作ろう	そんぐす	17 ほっと JAM	18 アイロン ビーズ	19 レジンを しよう	20 和deピンポン								
	ジグソーパズル	12:30集合 ソフトボール	音楽	アディクション ミーティング (CG)	リラックス ヨガ (定員あり)	ジャイロ キネシス (定員あり)	ダーツを しよう	10:00集合 フットサル (事前申込)	ほっと 名画座	楽しい 絵画	ヴィーナス カフェ (CG)	16:00~就労フォローアップ 16:00~手話にふれてみよう	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) 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) 夕食後~統合失調症グループ(CG) 18:30~MKグループ(CG)		16:00~マット先生のLet's English		16:00~就労フォローアップ 16:00~手話にふれてみよう									
21	22 うつのち 晴れ (CG)	ジョブジョブ ウォーキング (屋外)	23 楽器 同好会	24 そんぐす	25 健美操	26 畑 (定員あり)	27 ドラムをたたいて みませんか?								
	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	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	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)	12:30~13:10 おひるの つどい(CG)	ジグソー パズル	ほっと 名画座	ほとラジ 放送部	フェルデン クライス	ヴィーナス カフェ (CG)	10:30~ ほっと美容 研究所
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 夕食後~GAメッセージ(CG)		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) 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)		16:00~マット先生のLet's English		16:00~就労フォローアップ 16:00~AAメッセージ(CG) 夕食後~ワークスグループ(CG)							
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)	30 刺しゅう クラブ	31 アイロン ビーズ	リズムde脳トレ									
	写真であの頃を 語ろう	友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	ウノや トランプを しよう	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)								
16:00~アディクション学習会(CG) 16:00~脂肪美燃焼&ストレッチ		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													

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。