



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|--|--|---|
| |  |  | 1 元日  | 2 お休み  | 3 お休み  | 4 カラオケ アフタヌーンティーを楽しむ |
| 5 | 6 楽器同好会 ほっとdeカーブス 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 | 7 月刊ほっとNOWを作ろう 初詣 ウノやトランプをしよう | 8 そんぐす 音楽 リラックスヨガ (定員あり) 統合失調症グループ (CG) | 9 月刊ほっとNOWを作ろう 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 12:20集合 フットサル (事前申込) | 10 健美操 10:30～ 断酒会が 来ましたよ (CG) アイロンビーズ 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) | 11 和deピンポン ぐるぐるハンゲル (韓国語講座) |
| | 16:00～脂肪美燃焼&ストレッチ 16:00～手話にふれてみよう 夕食後～GAメッセージ(CG) | 16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとうり付き合うか(CG) ナイトケアありません | 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) | 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) 夕食後～ナイトアディクション(CG) | |
| 12 | 13 成人の日  | 14 月刊ほっとNOWを作ろう 13:30～ 耳つぼ&ヨガ 書き初め | 15 札幌街ブラ散歩 音楽 リラックスヨガ (定員あり) 統合失調症グループ (CG) | 16 月刊ほっとNOWを作ろう ダーツをしよう ジャイロキネシス (定員あり) 10:00集合 フットサル (事前申込) | 17 レジンをしよう ジグソーパズル ほっと名画座 楽しい 絵画 ヴィーナス カフェ (CG) | 18 モーニングティーを楽しむ 中国語講座 |
| | 16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとうり付き合うか(CG) ナイトケアありません | 16:00～和deピンポン 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(CG) | | |
| 19 | 20 うつのはつれ (CG) SST (CG) ジグソーパズル | 21 お茶 (定員あり) まったり You Tube そんぐす ウノやトランプをしよう | 22 楽器同好会 音楽 リラックスヨガ (定員あり) 統合失調症グループ (CG) | 23 アイロンビーズ こみ☆とれ (10:30まで入室可) オープンSST | 24 ほっと美容 研究所 アイロンビーズ ほっと名画座 森田療法的 ストレスとの お付き合い ほとラジ 放送部 ヴィーナス カフェ (CG) | 25 ドラムをたたいて みませんか？ リズムde脳トレ |
| | 16:00～体幹ストレッチ&トレーニング 16:00～アディクション学習会(CG) 16:00～手話にふれてみよう 夕食後～GAメッセージ(CG) | 16:00～午後4時のつどい(CG) 16:00～怒りとうり付き合うか(CG) ナイトケアありません | 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～AAメッセージ(CG) | |
| 26 | 27 ダンスセラピー SST (CG) 写真であの頃を 語ろう | 28 ウノやトランプを しよう 就労支援 プログラム 12:30集合 ソフトボール | 29 ほっと JAM 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) | 30 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可) まったり You Tube ジャイロ キネシス (定員あり) | 31 ダーツを しよう ジグソー パズル ほっと名画座 フェルデン クライス 楽しい 絵画 ～カルタ 大会～ ヴィーナス カフェ (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) | 16:00～熱中倶楽部 ナイトケアありません | 16:00～マツ先生のLet's English | 16:00～就労フォローアップ | | |

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。