



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|---|--|--|---|--|--|--------------------------------------|
| 6 | | 1 月刊ほっとNOWを作る 札幌街ブラ散歩 13:30~耳つぼ&ヨガ 12:00集合ソフトボール 16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~怒りとうどう付き合いか(CG) | 2 楽器同好会 アディクションミーティング(CG) 音楽 ゆったりストレッチ 統合失調症グループ(CG) | 3 スクラッチアート こみ☆とれ(10:30まで入室可) ジャイロキネシス(定員あり) ウノやトランプをしよう 12:20集合フットサル(事前申込) 16:00~マット先生のLet's English | 4 アイロンビーズ フェルデンクライス 身体と声のコミュニケーション 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 夕食後~ナイトアディクション(CG) | 5 ドラムをたたいてみませんか? バンドセッション | |
| | | 7 うつのか晴れ(CG) ジョブジョブウォーキング(屋外) SST(CG) ほっと名画座 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 | 8 ダーツをしよう 月刊ほっとNOWを作る 楽器同好会 12:00集合ソフトボール 16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~怒りとうどう付き合いか(CG) | 9 そんぐす アディクションミーティング(CG) 音楽 リラククスヨガ 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) | 10 月刊ほっとNOWを作る 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) アイロンビーズ 16:00~マット先生のLet's English 16:00~薬物ミーティング(CG) | 11 健美操 10:30~断酒会が来ましたよ(CG) ジグソーパズル ほっと名画座 楽しい絵画 12:45~映画選考委員会 ほっとdeカープス 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 16:30~女子アディクション(CG) | 12 和deピンポン ぐるぐるハンゲル(韓国語講座) |
| 13 | | 14 うつのか晴れ(CG) ジョブジョブウォーキング(屋外) SST(CG) スクラッチアート 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) | 15 月刊ほっとNOWを作る 札幌街ブラ散歩 放課後トーク(CG) 12:00集合ソフトボール 16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~怒りとうどう付き合いか(CG) | 16 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) 音楽 ゆったりストレッチ 統合失調症グループ(CG) | 17 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) そんぐす 16:00~マット先生のLet's English | 18 レジンをしよう 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つきあい 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 夕食後~ワーカースグループ(CG) | 19 カラオケ 選挙へ行こう 中国語講座 |
| | | 21 海の日 楽器同好会 札幌街ブラ散歩 絵本 12:00集合ソフトボール 16:00~午後4時のつどい(CG) | 22 そんぐす アディクションミーティング(CG) 浴衣を着よう 音楽 ほっとのセルフメディケーション 統合失調症グループ(CG) | 23 健美操 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) アイロンビーズ 16:00~マット先生のLet's English | 24 ほっと美容研究所 ジグソーパズル ほっと名画座 ほとらジ放送部 ヴィーナスカフェ(CG) 16:00~就労フォローアップ 16:00~AAメッセージ(CG) | 25 モーニングティーを楽しむ カラオケ | |
| 27 | | 28 うつのか晴れ(CG) ダンスセラピー ジョブジョブウォーキング(屋外) SST(CG) 写真であの頃を語ろう 16:00~脂肪美燃焼&ストレッチ 夕食後~GAメッセージ(CG) | 29 ウノやトランプをしよう 刺しゅうクラブ 就労支援プログラム 12:00集合ソフトボール ナイトケアありません | 30 スクラッチアート アディクションミーティング(CG) 楽器同好会ライブ ゆったりストレッチ 統合失調症グループ(CG) | 31 ジグソーパズル こみ☆とれ(10:30まで入室可) ジャイロキネシス(定員あり) そんぐす 16:00~マット先生のLet's English | | |

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。