



日	月	火	水	木	金	土			
30				1 元旦 	2 お休み 	3 お休み 			
4	5 うつのち 晴れ(CG) 	初詣 (午前の部)	6 スクラッチ アート 月刊ほっと NOWを作ろう	7 書初め アディクション ミーティング (CG)	8 札幌街ブラ 散歩 こみ☆とれ (10:30まで入室可)	9 健美操 10:30~ 断酒会が 来ましたよ (CG)	10 カラオケ		
	友禅染色 (定員あり) ※月に一回のみ参加可能	初詣 (午後の部)	13:30~ 耳つぼ&ヨガ そんぐす	音楽 ほっとde カーブス 統合失調症 グループ (CG)	ジャイロ キネシス (定員あり) @松井 12:30~13:10 おひるの つどい(CG) 月刊ほっと NOWを 作ろう 12:20集合 フットサル	ほっと 名画座 フェルデン クライス 12:45~ 映画選考 委員会 ヴィーナス カフェ (CG)	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 夕食後~GAメッセージ(CG)		16:00~午後4時のつどい(CG) 16:00~ダーツをしよう		16:00~寺子屋ほっと(算数)		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 夕食後~ナイトアディクション(CG)	
11	12 成人の日 	13 楽器 同好会 ジグソー パズル 放課後トーク (CG)	14 ウノや トランプを しよう 音楽	アディクション ミーティング (CG) フェルデン クライス	15 こみ☆とれ (10:30まで 入室可) 10:00集合 フットサル (事前 申込)	16 レジンを しよう 楽しい 絵画 ~カルタ づくり~ ほっと 名画座 GHIに ついて 語るべし ヴィーナス カフェ (CG)	17 ドラムをたたいて みませんか? バンドセッション		
	16:00~怒りとうどう付き合うか(CG) 16:00~午後4時のつどい(CG)		16:00~寺子屋ほっと(算数) 16:00~和deピンポン 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~就労フォローアップ 16:00~女子アディクション(CG) 夕食後~ワーカースグループ		
18	19 うつのち 晴れ(CG) SST (CG) ウノや トランプを しよう 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	20 ジグソー パズル 月刊ほっと NOWを作ろう そんぐす 12:00集合 ソフトボール	21 ほっと美容 研究所 音楽 14:30~ 寺子屋 ほっと 統合失調症 グループ (CG)	アディクション ミーティング (CG) アイロン ビーズ	22 まったり YouTube こみ☆とれ (10:30まで入室可) 12:30~13:10 おひるの つどい(CG)	23 ウノや トランプを しよう Zoom de あらかると ヴィーナス ラウンジ (CG)	24 ほっと名画座 中国語講座		
	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)		16:00~発達障害を抱える人のためのグループ(CG)		16:00~就労フォローアップ		
25	26 うつのち 晴れ(CG) ダンス セラピー そんぐす SST (CG) 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	27 楽器 同好会 刺しゅう クラブ 就労支援 プログラム 森田療法的 ストレスと のお付き合い	28 札幌街ブラ 散歩 統合失調症 グループ (CG) 身体と声の コミュニケーション	アディクション ミーティング (CG)	29 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可) そんぐす バザー準備	30 カラオケ 美文字を めざそう 楽しい 絵画 ~カルタ 大会~ ほっと 名画座 ほとらじ 放送部 ヴィーナス カフェ (CG)	31 和deピンポン ウノやトランプを しよう		
	16:00~ウノやトランプをしよう		16:00~熱中クラブ 16:00~ダーツをしよう 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 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。