デイケア ほっとステーション

※プログラムが変更になる場合がございますので、デイケア内の提示版をご確認下さい。
持ち物、内容など詳しくは2Fデイルームのポスターをご覧いただくか、スタッフにお問い合わせ下さい。

2026年 3月

※CG=クローズドグループ

クローズドグループとは?登録されたメンバーが
参加するプログラムです。くわしくはスタッフまで。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 まったり YouTube ジョブジョブ ウォーキング（屋外） 美文字をめざそう 友禅染色（定員あり）※月に一回のみ参加可能 16:00～アディクション学習会（CG） 夕食後～GAメッセージ（CG）	3 月刊ほっとNOWを作ろう ダーツをしよう 13:30～ 耳つぼ＆ヨガ ひなまつり 12:00集合 ソフトボール 16:00～午後4時のつどい（CG） 16:00～怒りとどう付き合うか（CG）	4 そんぐす アディクション ミーティング（CG） 音楽 統合失調症グループ（CG） 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）	5 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）@松井 12:30集合 フットサル 月刊ほっとNOWを作ろう 16:00～マット先生のLet's English 16:00～薬物ミーティング（CG）	6 健美操 アイロンビーズ 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～手話にふれてみよう 夕食後～ナイトアディクション（CG）	7 ウノやトランプをしよう カラオケ
8	9 ジグソーパズル ジョブジョブ ウォーキング（屋外） ダーツをしよう そんぐす 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 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	10 スクラッチアート 12:00集合 ソフトボール 放課後トーク（CG） ウノやトランプをしよう 16:00～午後4時のつどい（CG） 16:00～怒りとどう付き合うか（CG）	11 まったり YouTube アディクション ミーティング（CG） 音楽 14:00～ フェルデンクライス @和 16:00～発達障害を抱える人のためのグループ（CG） 16:00～ダーツをしよう 夕食後～統合失調症グループ（CG）	12 楽器同好会 こみ☆とれ（10:30まで入室可） 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 16:00～マット先生のLet's English	13 アイロンビーズ 10:30～ 断酒会が来ましたよ（CG） ほっと名画座 ほとラジ放送部 楽しい絵画 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 16:00～女子アディクション（CG） 夕食後～ワーカーズグループ（CG）	14 10:30～ ドラムをたたいてみませんか？ ぐるぐるハングル（韓国語講座） バンドセッション
15	16 うつのち晴れ（CG） アイロンビーズ SST（CG） 友禅染色（定員あり）※月に一回のみ参加可能 16:00～アディクション学習会（CG） 16:00～和deピンポン 夕食後～GAメッセージ（CG）	17 月刊ほっとNOWを作ろう 美文字をめざそう ウノやトランプをしよう 12:00集合 ソフトボール 16:00～午後4時のつどい（CG） 16:00～怒りとどう付き合うか（CG）	18 ジグソーパズル アディクション ミーティング（CG） 音楽 身体と声のコミュニケーション 統合失調症グループ（CG） 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）	19 そんぐす 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）@松井 まったり YouTube 16:00～マット先生のLet's English 18:00～薬物ミーティング（CG）	20 春分の日 	21 ほっと名画座 中国語講座
22	23 ダンスセラピー ジョブジョブ ウォーキング（屋外） そんぐす 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 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	24 楽器同好会 ジグソーパズル ほっとde カーブス 12:00集合 ソフトボール 16:00～午後4時のつどい（CG） 16:00～怒りとどう付き合うか（CG）	25 ほっと美容研究所 アディクション ミーティング（CG） 統合失調症グループ（CG） 14:00～ フェルデンクライス @松井 16:00～熱中倶楽部	26 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）@松井 12:30～13:10 おひるのつどい（CG） ウノやトランプをしよう 16:00～マット先生のLet's English	27 アイロンビーズ レジンをしよう 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～就労フォローアップ 16:00～AAメッセージ（CG）	28 和deピンポン 詐欺について語るべさ
	30 まったり YouTube ジョブジョブ ウォーキング（屋外） ダーツをしよう 写真であの頃を語ろう 16:00～アディクション学習会（CG） 16:00～LGBTQ+ミーティング（CG）	31 ウノやトランプをしよう 刺しゅうクラブ 12:00集合 ソフトボール 就労支援プログラム アイロンビーズ ナイトケアありません				

※月の初めに必ず保険証の確認させてください。