



日	月	火	水	木	金	土
				1 ジグソーパズル こみ☆とれ (10:30まで入室可)	2 月刊ほっとNOWを作ろう 羊毛フェルト	3 アフタヌーンティー準備 アフタヌーンティーを楽しむ
				ジャイロキネシス SST (CG) ダーツ 16:00～ マット先生のLet's English	DVD鑑賞 絵画 ヴィーナスエクササイズ (CG) 17:00～ 就労フォローアップグループ 夕食後～ ナイトアクション(CG)	
4	5 雪まつりバザー準備 PC講座 (定員あり) ジョブジョブウォーキング	6 月刊ほっとNOWを作ろう コーラージュ お茶 (定員あり) はまなす会 (CG)	7 美文字を目指そう アクションミーティング (CG) PC講座 (CG)	8 月刊ほっとNOWを作ろう こみ☆とれ (10:30まで入室可) アイロンビーズ&パズル	9 雪まつりバザー準備 アロマのひととき (定員あり)	10 雪まつりバザー 楽器同好会
	SST (CG) DJ ステア 友禅染色 (定員あり) 16:00～17:00 アクションの方のための上映会(CG) ～アール セルフストーリーオペラ～ 16:50～ 和deピンポン 夕食後～ GAメッセージ(CG)	13:50～ ヨガ チャレンジ生活健康クラブ 16:00～ 午後4時のつどい(CG) 16:00～ ギター講座(定員あり)	音楽 リラククスヨガ 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)	ガールズGO!GO! (CG) 12:20出発 フットサル 長野病院と交流 (事前登録制) ジャイロキネシス SST (CG) 16:00～ マット先生のLet's English 16:00～ 薬物ミーティング (CG) 17:00～ 脂肪美燃焼&ストレッチ	12:45～ DVD選考委員会 楽器同好会 16:30～ 女子アクション(CG) 17:00～ 就労フォローアップグループ 夕食後～ 雪まつりバザー準備	
11	12 振替休日 	13 怒りとう付き合うか (B)(CG) 月刊ほっとNOWを作ろう 健美操	14 アクションミーティング (CG) 好きな音楽などについて話そう I♡リメイク	15 こみ☆とれ (10:30まで入室可) ダンスセラピー	16 ELC (CG) 樹脂粘土&パズル ストレスのお付き合い	17 ドラムをたたいてみませんか DVD鑑賞
		陶芸 (定員あり) 羊毛フェルト&パズル 一緒にダイエット (ウォーキング) 16:00～ 午後4時のつどい(CG) 16:00～ 怒りとう付き合うか (A) 16:00～ ギター講座(定員あり)	音楽 リラククスヨガ 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～ 熱中倶楽部	ジャイロキネシス SST (CG) 10:00集合 フットサル (事前登録制) 16:00～ マット先生のLet's English	DVD鑑賞 絵画 ほとらジ放送部 ヴィーナスラウンジ (CG) 15:35～15:50 ダイケア向上委員会 17:00～ 就労フォローアップグループ 夕食後～ サマリヤミーティング(CG) 夕食後～ 楽器同好会	
18	19 うつつの晴れ (CG) PC講座 (定員あり) ジョブジョブウォーキング	20 怒りとう付き合うか (B)(CG) 懸賞&パズル お茶 (定員あり)	21 ジグソーパズル アクションミーティング (CG) PC講座 (定員あり)	22 健美操 こみ☆とれ (10:30まで入室可) ダンスセラピー	23 アロマのひととき (定員あり) ELC (オープン) オガ◎ムラ式行き生けクラブ	24 カラオケ
	SST (CG) フラワーアレンジメント (定員あり) ダーツ 16:50～ 和deピンポン 夕食後～ GAメッセージ(CG)	13:50～ ヨガ 12:30集合 ソフトボール 14:00～ 写真であの頃を語ろう 16:00～ 午後4時のつどい(CG) 16:00～ 怒りとう付き合うか (A)(CG)	音楽 リラククスヨガ 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～ギター講座(定員あり)	ジャイロキネシス SST (CG) 12:30集合 体育館de スポーツ 16:00～ マット先生のLet's English 17:00～ 脂肪美燃焼&ストレッチ	楽器同好会 ～楽器と歌でお試しか!～ 就労支援プログラム ヴィーナスラウンジ (CG) ～ネイルをしよう!～ 17:00～ 就労フォローアップグループ 夕食後～ AAミーティング(CG)	ばばっと料理 ガンバルーン体操
25	26 うつつの晴れ (CG) ジョブジョブウォーキング PC講座 (定員あり)	27 怒りとう付き合うか (B)(CG) 今日なに作る? (定員あり)	28 アクションミーティング (CG) アイロンビーズ&パズル			
	SST (CG) 新聞を読んでもとめよう 友禅染色 (定員あり) 16:00～ アクション学習会 (CG) 16:50～ 和deピンポン	陶芸 (定員あり) ゲームをしよう 一緒にダイエット (ウォーキング) 16:00～ 午後4時のつどい(CG) 16:00～ 怒りとう付き合うか (A)(CG)	音楽 12:45～ 断酒会へ行こう (CG) リラククスヨガ 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) 17:00～フィットネス開放			