

2018年 サタデーリワーク予定表

3月

終了しました。

31日(土)

AM: スイーツビュッフェ
@札幌ル・トロワ店
9:50 リワーク集合&出発
(予約不可のため、
開店時間を目指してGO!)

PM: ボディ・アウェアネス
(講師: 菊地先生)

〈基本のタイムスケジュール〉

10:00~ 受付/近況・今日の楽しみたいことなど
10:30~ AMプログラム
12:00~ 昼食
13:00~ PMプログラム
14:30~ 会計・アンケート記入
15:00~ 感想・1日のふりかえり
16:00 閉

4月

7日(土)

AM: ヨガ
(講師: 佐高先生)

PM: Jまいんどふる
(講師: 山田 Dr.)

21日(土)

手巻き寿司パーティ♪ @リワーク

10:00 リワーク集合、買い出し会議

(朝の会に居る人数分を準備する予定です。)

この時間に間に合わない方は前日までにお知らせ下さい。)

10:30 ラフィラへ買い出し

11:30 リワークにて調理開始

12:30 手巻き寿司パーティ

14:00 後片付け

5月

12日(土)

AM: モーニング・ティータイム
PM: 歩きんぐ **春の散策**
(講師: サチ先生)

※雨天時は室内でエクササイズ

26日(土)

AM: シンプル・クッキング
PM: セルフ・メディケーション
(講師: 尻ミッター先生)

最新情報はこちらをご覧ください!

医療法人社団ほっとステーションホームページ

<http://www.hotto-station.com/>

