

# 2018年 サタデーリワーク予定表

## 9月15日(土)

AM：モーニング・ティータイム  
PM：太極舞 (高田先生)

## 9月29日(土)

AM：ボディ・アウェアネス (菊地先生)  
PM：札幌コンサートホール Kitara へ行こう♪

『第20代札幌コンサートホール  
専属オルガニストデビューリサイタル』

13:00 リワーク出発  
14:00 開演  
15:30 終演予定

\*地下鉄代(大通～中島公園 往復400円)は自己負担です。

## 11月10日(土)

AM：モーニング・ティータイム  
PM：ヨガ (佐高先生)

## 11月17日(土)

AM：らくらくエアロ (竹花先生)  
PM：不安とうつのお薬講座 (土岐 Dr)

## 10月6日(土)

AM：ヨガ (佐高先生)  
PM：Jまいんどふる (山田 Dr.)

### 【雨天時スケジュール】

10:00 朝の会  
10:30 リワーク出発  
11:00 北大総合博物館見学  
11:45 学食でランチ  
12:15 北大出発  
12:45 リワーク着  
13:00 歩きんぐ (サチ先生)  
14:30 帰りの会・会計・アンケート記入

## 10月20日(土)

### 秋の散策 ～北大ツアー～

AM：北大博物館見学&学食でランチ♪  
PM：秋の散策～北大銀杏並木～ (さち先生)

10:00 朝の会  
10:30 リワーク出発  
11:00 北大総合博物館見学  
12:00 学食でランチ  
12:30 北大銀杏並木 散策  
13:30 カフェ・タイム (北大構内)  
14:00 北大出発  
14:30 リワーク着

帰りの会・会計・アンケート記入

\*地下鉄代(大通～北12条 往復400円)は自己負担です。

### 【サタデーリワーク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

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/>

大通公園リワークオフィス

