

2018・2019年 サタデーリワーク予定表

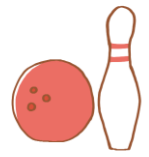
12月1日(土)

AM：落語で娯楽 極楽 Go！
PM：ボディ・アウェアネス
(講師：菊地先生)

筋膜を調整するエクササイズを行います。
身体が緩んで、本当のリラクスを体感
できます。
普段の疲れを、ここで癒しましょう！

12月15日(土)

年忘れボウリング大会&ランチ♪
＜スケジュール＞



9：30 リワーク集合

※前回のお知らせより時間に変更となっています！

10：10 リワーク出発

徒歩にて、ディノス札幌中央(南3西1)へ移動
ボウリング終了後、各チームに分かれてランチ

14：30 リワーク着 帰りの会&表彰式

※事前申込制です(先着30名)。

料金に関しては申込時にお問合せください。

1月5日(土)

AM：三吉神社へ初詣に行こう♪
PM：あへあほリラックス
(講師：谷口先生)

疲れた身体をリフレッシュ！

簡単なエクササイズとセルフリンパマッサージで、老廃物や疲労物質
を流していきます。

自律神経のバランスも整える効果も期待できます。

身体をゆるめて身も心もほっかほか！
(ストレッチ～自律訓練)

1月19日(土)

AM：ゆるめるからだの作り方 (講師：富田先生)
PM：らくらくエアロ (講師：竹花先生)

2月9日(土)

AM：簡単クッキング
PM：ヨガ
(講師：佐高先生)

2月16日(土)

プログラム調整中



〈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

