

# サタデーリワークのおしらせ

日時：2022年6月4日

担当:尾形・木村

集合：リワークII

午前：ヨガ

呼吸に意識を向け、「今ここ」を意識するマインドフルなヨガです。

緊張を手放していくことで、身体や心をのびのびさせましょう！

午後：トークテーマガチャ！

お題は自分の順番になってのお楽しみ…

気負わず、肩の力を抜いてご参加ください！

★感染症拡大防止のため、午前・午後の定員を **20名**とさせていただきます。



\* 新型コロナウイルス感染予防対策として、各プログラムを定員制にします(先着順)。

お電話で [011-222-3989](tel:011-222-3989) までご連絡ください。

\* 申し込み時にお弁当の有無をお伝えください。

例)「終日参加、食事あり」「午前のみ参加、食事なし」など

\* お弁当注文の関係上、出席の連絡を **6月1日(月)13時まで**にいただけると助かります。

## 《今後のサタデーリワーク》

**6月18日** 担当:小林・粥川

AM: パラ園散歩

PM: あへあほリラックス

**7月9日** 担当:高澤・木村

AM: まいど・サタデー・まいんどふる

PM: ヨガ

**7月23日** 担当:小林・粥川

AM: ツリーオブラيف

PM: (仮)あへあほリラックス

## 感染予防対策 ご協力のおねがい

- 不織布マスク着用
- 来所時の検温・手指消毒の実施
- 室内換気(ドアと窓を常時開けています。室温調節が難しいため、各自上着などで調節をお願いします)
- ウォータージャグとポットの使用停止(飲み物は、各自持参願います)
- テーブル、椅子、プログラムで使用した道具の消毒
- 終礼後のすみやかなご退室
- 発熱や呼吸器症状がある場合の参加中止(同居のご家族や職場の方で同様の症状がある場合も)

### 〈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等

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～ 終礼:感想・1日のふりかえり

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://hotto-station.com/>

大通公園リワークオフィス

