

# サタデーリワークのおしらせ

日時：2022年6月18日

担当:小林・粥川

集合：リワークII

午前：バラ園散策（雨天時:ゆるゆるミニ学会）

西12丁目のバラ園・資料館におでかけ！

（体温調節のしやすい服装・歩きやすい靴・日差し対策等のご用意をお願いいたします。）

午後：あへあほリラックス

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を整える効果も期待できます。

★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16日\(木\)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》

**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: Tree of Life

PM: あへあほリラックス

**8月6日** 担当:小林・尾形

AM: Mindfulness

PM: リラクゼーション

## 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

