

サタデーリワークのおしらせ

日時：2022年10月1日

担当：小林・高澤

集合：リワークⅡ

午前：Mindfulness（佐高先生）

佐高先生による座学講義です。

「マインドフルネス」について皆さんで考えてみましょう！

午後：中島公園散策（雨天時：リラクゼーション）

秋の中島公園に散策に行きましょう！（歩きやすい服装・靴をご用意ください。）

★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 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 9月28日(水)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》

10月22日 担当：小林・木村

AM：北大銀杏並木散策

PM：ヨガ

11月5日 担当：尾形・鈴木

AM：ペーパークラフト～共同制作～

PM：あへあほリラックス

11月19日 担当：高澤・粥川

AM：調整中

PM：らくらくエアロ

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

