

# サタデーリワークのおしらせ

日時：2022年10月22日

担当：小林・木村

集合：リワークⅡ

午前：北大銀杏並木散策（雨天時：ゆるゆるミニ学会）

北大のメインストリートと銀杏並木まで散策に行きましょう！

（寒暖差に合わせて調節可能な服装と歩きやすい靴をご用意ください。）

※行き帰りの移動に地下鉄を利用いたします（大通～北18条）。交通費は自己負担となります。

午後：ヨガ（佐高先生）

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、身体やこころをのびのびさせましょう！

★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 10月19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》

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：トークテーマガチャ！

PM：らくらくエアロ

12月3日 担当：小林・木村

AM：Mindfulness

PM：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

