

# サタデーリワークのおしらせ

日時：2022年11月5日

担当：尾形・鈴木

集合：リワークⅡ

午前：ペーパークラフト ～共同制作～

切って貼って組み立てて…皆さんで協力して作品を仕上げましょう♪

午後：あへあほリラックス（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。

※タオル持参



★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 [11月2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

12月17日 担当：高澤・尾形

AM：ヨガ

PM：年忘れポッチャ

## 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

