

# サタデーリワークのおしらせ

日時：2022年12月17日

担当：高澤・尾形

集合：リワークⅡ

午前：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、身体や心をのびのびさせましょう！

午後：年忘れポッチャ

毎年白熱するチーム戦！一年の終わりを楽しく締めくくる時間を過ごしましょう♪

★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 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 12月14日(水)13時までにいただくと助かります。

## 《今後のサタデーリワーク》

1月7日 担当：小林・鈴木

AM：ヨガ

PM：初詣

1月21日 担当：小林・粥川

AM：ころゆさぶる絵本の力

PM：あへあほリラックス

2月4日 担当：小林・木村

AM：雪まつりを撮ろう！

PM：ヨガ

## 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

