

サタデーリワークのおしらせ

日時：2022年1月7日

担当：小林・鈴木

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：初詣

北海道神宮頓宮（南2東3）まで外出します。暖かい服装でご参加ください！

★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](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 1月4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》

1月21日 担当：小林・粥川

AM：こ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

2月18日 担当：小林・高澤

AM：まいど・サタデー・まいんどふる

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

