

サタデーリワークのお知らせ

日時：2023年3月18日

担当：小林・鈴木

集合：リワークⅡ

午前：お怒り・まねじめんと

日常生活でのイライラや怒りのメカニズムを知り、

それらの対処法について一緒に学びましょう！

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を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 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 3月15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（★は外部講師プログラム）》

4月1日 担当：小林・粥川

AM：★ヨガ

PM：ハンドケア&セラピー

4月22日 担当：小林・木村

AM：テーマトーク！

PM：★らくらくエアロ

5月13日 担当：小林・高澤

AM：★春の散策

PM：アフタヌーンリフレッシュ

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

