

サタデーリワークのおしらせ 12月

12月9日 担当：小林・尾形

AM：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。

PM：ハンドケア&セラピー

日々の疲れをセルフケアする癒しのプログラムです。

※フェイスタオルをご持参ください。

当施設は医療機関です。

感染症対策へのご協力をお願いいたします。

- ・不織布マスクの着用
- ・来所時の検温、手指消毒の実施
- ・テーブル、椅子等の消毒へのご協力
- ・終礼後の速やかなご退室
- ・発熱、呼吸器症状等がある際の参加中止

12月23日 担当：小林・高澤

AM：あへあほリラックス（谷口先生）

エクササイズとセルフリンパマッサージで疲れた身体をリフレッシュ！

※フェイスタオルをご持参ください。

PM：年忘れポッチャ

白熱の試合で1年の終わりを楽しく締めくくりましょう！

《1月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

1月6日 担当：小林・木村

AM：★ヨガ

PM：初詣

1月20日 担当：小林・國方

AM：session

PM：★うっぶんエクササイズ

* サタデーリワークへのご参加は事前予約制となっております。

参加希望の方はお電話でお問い合わせください。

* 申し込み時にお食事の有無をお伝えください。例「終日参加、食事あり」「午後から参加、食事なし」

お食事をご用意する関係上、出席希望のご連絡は 12月7日(木)までにいただけますと幸いです。

〈サタデーリワーク 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

12:15～ 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

○お問い合わせ

大通公園メンタルクリニック/大通公園リワークオフィス

Tel:011-222-3989

<http://hotto-station.com/>

