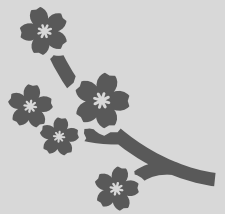


サタデーリワークのおしらせ 4月



4月13日 担当：小林・高澤

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：再発防止を考える会

最近のご自身の状態はいかがでしょう？自分の状態をチェック・共有し、健康を維持しながら社会生活を送るための方法やコツをざっくばらんに話し合う会です。

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

4月27日 担当：小林・木村

AM：春の散策（雨天時：ハンドケア&セラピー）

今年も春の中島公園にお出かけします！

春の訪れにアンテナを広げていきましょう♪

（体温調整のしやすい服装・歩きやすい靴での参加をお願いいたします。）

PM：らくらくエアロ（竹花先生）

音楽・リズムに合わせてウォーキングやステップを楽しみます♪

《5月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

5月11日 担当：小林・國方

AM：★ヨガ

PM：調整中

5月25日 担当：小林・木村

AM：★あへほリラックス

PM：ボードゲーム大会！



* サタデーリワークへの参加予約は **Web 予約制**となっております。

参加希望の方は下記より参加予約をお願いいたします。

→<https://reserva.be/odorirework>

お食事をご用意の関係上、参加予約は各回の**前の週の木曜**までにいただけますと幸いです。

* Web 上での参加登録が困難な方は、お電話での参加予約もうけたまわっております。

〈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/>

