

サタデーリワークのおしらせ 5月

5月11日 担当：小林・國方

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：Dialog in the Rework

いつもとは少し違う方法でのコミュニケーションを通じて、新しい自分の発見になりますように…。

5月25日 担当：小林・木村

AM：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。※タオル持参

PM：ボードゲーム大会！

ジェンガ、麻雀、ブロックス…その他たくさんのボードゲームを準備しております。好きなゲームにご参加ください♪

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

《5月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

6月8日 担当：小林・粥川

AM：★うっぶんエクササイズ

PM：こころゆさぶる音楽の力

6月22日 担当：小林・木村

AM：★ヨガ

PM：パラ園散策(雨天時：ゆるゆるミニ学会)

* 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>

お食事をご用意する関係上、参加予約は**各回の直前の木曜**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/>



ODORI KOEN REWORK OFFICE