

サタデーリワークのおしらせ 6月

6月8日 担当：小林・粥川

AM：うっぶんエクササイズ (尻ミッター先生)

ギャグあり笑いあり！？でエアロビクス&筋トレを楽しむ時間です♪

PM：こころゆさぶる音楽の力

日常の様々な場面を引き立ててくれる“音楽”にフォーカスし、音・リズム・歌詞（言葉）等をじっくり聴いて味わいます。音楽の良さや気づきをみんなで共有しましょう♪

当施設は医療機関です。
感染症対策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

6月22日 担当：小林・木村

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。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！

PM：バラ園散策 (雨天時：ゆるゆるミニ学会)

大通公園西12丁目のバラ園まで散策に出かけます！
歩いて写真を撮るもよし、ベンチに座ってゆったりするもよしです！

《7月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

7月6日 担当：小林・鈴木

AM：★ヨガ

PM：サタデー座談会

7月20日 担当：小林・木村

AM：アロマの世界

PM：★あへあほリラックス

* 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/>

