

サタデーリワークのおしらせ 7月

7月6日 担当:小林・鈴木

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:サタデー座談会

みんなでいくつかの話題を挙げて自由に話し合う時間です。
話題に沿ってもOK! 脱線してもOK! わいわい楽しみましょう!

7月20日 担当:小林・木村

AM:アロマの世界

アロマオイル(精油)を使って、今の季節に活躍するグッズをつくります。
良い香りに癒されましょう☆

PM: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)

* 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。

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

《8月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

8月3日 担当:小林・尾形

AM: ★ヨガ

PM: レザークラフト

8月17日 担当:小林・高澤

終日: BBQ@豊平川河川敷

雨天時: AM シンプルクッキング, PM みんなであへあほ

8月31日 担当:小林・木村

AM: パラ園散策

PM: ★ヨガ

〈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(90分)

12:15~ 昼食(食事メニューはリワーク公式 LINE で配信↓)

13:00~ PM プログラム(90分)

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

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

Tel:011-222-3989

LINE ID : @023ygzig

