

# サタデーリワークのおしらせ 10月

10月5日 担当：小林・國方

AM：中島公園 紅葉散策 (雨天時：SESSION)

秋の散策です♪季節の移ろいを感じにいきましょう！

※寒さ対策、歩きやすい靴・服装での参加をお願いいたします。

PM：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！

10月26日 担当：小林・木村

終日：北大銀杏並木散策

今年も北大の銀杏並木までお出かけです！

贅沢に時間を使って、深まる秋を全身で味わいましょう♪

※寒さ対策、歩きやすい靴・服装での参加をお願いいたします。

(雨天時：AM アロマの世界, PM みんなであへあほ)

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

《11月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

11月16日 担当：小林・粥川

AM：★ヨガ

PM：こころゆさぶる絵本の力

11月30日 担当：小林・木村

AM：★らくらくエアロ

PM：調整中

\*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(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

