

サタデーリワークのおしらせ 12月

12月7日 担当：鈴木・粥川

AM：歩きんぐ（さち先生）

さち先生と楽しくエクササイズ&ウォーキングに出かけましょう♪
外の景色に目を向けてみると、新たな発見があるかもしれません！

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♪

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

12月21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：年忘れポッチャ with シュトーレン

白熱の試合で1年の終わりを楽しく締めくくりましょう！！

《1月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

1月11日 担当：小林・高澤

AM：★ヨガ

PM：初詣

1月25日 担当：小林・木村

AM：みんなであへあほEX

PM：カフェタイム with おうちパフェ

* 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

