

サタデーリワークのお知らせ 1月



1月11日 担当：小林・高澤

AM：ヨガ（佐高先生）

呼吸を意識に向け、「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：初詣

新年サタデー初回でおなじみの初詣企画です！
十分な寒さ対策の上、歩きやすい靴でご参加ください♪

初詣



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

1月25日 担当：小林・木村

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：カフェタイム with おうちパフェ

お楽しみのカッキングプログラム、今回は自宅で作れるパフェです！

※エプロン・バンダナをご持参ください。

《2月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

2月8日 担当：小林・尾形

AM：★ヨガ

PM：みんなで味わう雪祭り♪

2月22日 担当：小林・木村

AM：★らくらくエアロ

PM：ボードゲーム大会！

*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(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

