

# サタデーリワークのおしさせ 2月

2月8日 担当：小林・尾形

## 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：みんなで味わう雪まつり♪

2025年もさっぽろ雪まつり会場に出撃します！  
今年はどんな雪像が並ぶのでしょうか…！？  
※十分な寒さ対策の上、歩きやすい靴でご参加ください。

当施設は医療機関です。

感染症対策のご協力を願いいたします。

- 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

2月22日 担当：小林・木村

## AM：らくらくエアロ（竹花先生）

音楽・リズムに合わせてウォーキングやステップを楽しめます♪

## PM：ボードゲーム大会！

ジェンガ、トランプ、ブロックス…その他たくさんのボードゲームを準備しております。お好きなゲームにご参加ください♪

## 《3月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

3月8日 担当：小林・黒岩

AM：★ヨガ

PM：お餅を作って食べよう♪

3月22日 担当：小林・木村

AM：★歩きんぐ

PM：脱出ゲームに挑戦！！

\*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>

お食事をご希望される場合は、参加予約は各回の直前の木曜までにご連絡ください。

\*Web上での参加登録が困難な方は、お電話での参加予約も受け付けております。

〈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

