

# サタデーリワークのおしらせ 3月

3月8日 担当：尾形・黒岩

## 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

最近の悩み事についてちょっとこぼしたり、「あのプログラムでこんなこと言ってたよね」と思い出してみたり、ゆったり語りましょう\*

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

3月22日 担当：木村・粥川

## AM：歩きんぐ（さち先生）

音楽・リズムに合わせてウォーキングやステップを楽しみます♪

## PM：脱出ゲームに挑戦！！

チームのみんなで数々の謎解きにチャレンジ！  
時間内に終わったらリラックスタイムも！？

### 《4月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

4月12日 担当：鈴木・國方

AM：★ヨガ

PM：調整中

4月26日 担当：木村・粥川

AM：春の散策

PM：アロマの世界

\*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

