

# サタデーリワークのおしらせ 4月

4月12日 担当：鈴木・國方

## 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：Encouragement

人を『勇気づける』ために自分にできることは何でしょう？  
アドラー心理学の知恵を活かし、日常の人間関係をよりよくする方法  
をみんなで楽しく考えましょう！

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

4月26日 担当：木村・粥川

## AM：春の散策（雨天時：みんなでアヘアホ）

今年も春の中島公園にお出かけします！  
春の訪れにアンテナを広げていきましょう♪  
（体温調整のしやすい服装・歩きやすい靴での参加をお願いいたします。）

## PM：アロマの世界

アロマオイル（精油）を使って、今の季節に活躍するグッズを作ります。  
良い香りに癒されましょう❀

《5月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

5月17日 担当：高澤・黒岩

AM：★ヨガ

PM：J-まいんどふる

5月31日 担当：木村・尾形

AM：モーニング・ティータイム

PM：★らくらくエアロ

\* 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

