

サタデーリワークのおしらせ 6月

6月14日 担当：粥川・鈴木

AM：こころゆさぶる絵本の力

一度は触れたことがある“絵本”の世界。大人になった今、もう一度触れてみませんか？物語を味わいながら、絵本を通して感じたことを共有しましょう！

PM：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♪

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

6月28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：バラ園散策（雨天時：ハンドケア&セラピー）

大通公園西12丁目のバラ園に、今年もお出かけです！

※歩きやすい靴、日差し対策・体温調節のしやすい服装でお越しください。

《7月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

7月12日 担当：小林・木村

AM：★ヨガ

PM：コラージュ

7月26日 担当：小林・尾形

AM：★歩きんぐ

PM：調整中

＊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/saturdayrework>

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

