

サタデーリワークのおしらせ 5月

5月17日 担当：高澤・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：J-まいんどふる

生きていくうえで遭遇する困難や苦痛を乗り越えるために
普遍的に活用できる、日本発のマインドフルネスです。

5月31日 担当：木村・小林

AM：モーニング・ティータイム

朝のひと時、ゆったりお茶でも飲みながら優雅に過ごしてみませんか？
（簡単なトークプログラムをしますが、基本的にはお茶を楽しむための時間です）

PM：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みます♪

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月のサタデーリワーク予定》
（★は外部講師プログラム）

6月14日 担当：粥川・鈴木

AM：調整中

PM：★うっぶんエクササイズ

6月28日 担当：木村・小林

AM：★ヨガ

PM：バラ園散策

*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



〇お問い合わせ

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

