

サタデーリワークのおしらせ 7月

7月12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:コラージュ

芸術療法に触れてみる会です!お気軽にご参加ください♪

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

7月26日 担当:小林・尾形

AM:歩きんぐ(さち先生)

さち先生と楽しくエクササイズ&ウォーキングに出かけましょう♪
外の景色に目を向けると、新たな発見があるかもしれません!

PM:ナラティブで紐解く

ナラティブ・セラピーという視点から、生きやすい人生のヒントを
皆さんと一緒に考えたいと思います。

《8月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

8月9日 担当:小林・木村

終日:焼肉バーベキュー

8月23日 担当:小林・國方

AM:★あへあほリラックス

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



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

