

# サタデーリワークのおしらせ 8月

8月9日 担当：小林・木村

**終日：焼肉バーベキュー@豊平川河川敷**

夏といえばバーベキュー！！みなさんで楽しみましょう♪

※日差し・曇り対策には十分お気をつけください

雨天時 AM：シンプルクッキング PM：みんなであへあほ

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

8月23日 担当：小林・國方

**AM：あへあほリラックス（谷口先生）**

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：つないで！川柳の会**

みんなで言葉をつないで川柳づくりを楽しみたいと思います！

《9月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

9月13日 担当：小林・黒岩

AM：★ヨガ

PM：秋のバラ園散策

9月27日 担当：小林・木村

AM：ボードゲーム大会！

PM：★うっぶんエクササイズ

\* 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 : @023ygzig

