サタデーリワークのおしらせ　９月

９月 13 日　担当:小林・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:秋のバラ園散策（雨天時:ハンドケア＆セラピー）

初秋のバラ園にお出かけ！
バラを眺めながら運動・リラックスの時間にしましょう♪

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。

- 来所時の検温の実施
- 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

９月 27 日　担当:小林・木村

AM:ボードゲーム大会！

ジェンガ、麻雀、ブロックス、その他たくさんのボードゲームを準備しております。
お好きなゲームにご参加ください♪

PM:うっぷんエクササイズ

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♪

≪10 月のサタデーリワーク予定≫
（★は外部講師プログラム）

10 月 18 日　担当:尾形・粥川
AM ： フィジカルメンテ
PM ： こころゆさぶる絵本のカ

＊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
H P: http://hotto-station.com/
Tel: 011-222-3989
LINE：@023ygzig