

サタデーリワークのおしらせ 10月



10月18日 担当:尾形・粥川

AM:フィジカルメンテ

YouTubeの動画を使ってエクササイズ!

家でもできる運動のレパートリーを増やしましょう!

PM:ニニろやさる絵本の力

一度は触れたことのある“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!



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

《11月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

11月1日 担当:木村・園方

AM:北大銀杏並木散歩

(雨天時:AM シンブルワッキング PM Joy Beat)

11月15日 担当:小林・鈴木

AM:調整中

PM:調整中

11月29日 担当:小林・木村

AM:アロマの世界

PM:★ヨガ

*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

H P: <http://hotto-station.com/>

Tel: 011-222-3989

LINE: @023ygzig

