

# サタデーリワークのお知らせ 12月



12月6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：すころくトークン

サイコロを振って、止まったマスのトークテーマについて語り合います！  
お話できる範囲での参加ができます！



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。

- ・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

12月20日 担当：小林・木村

AM：年忘れボッチャ

白熱の試合で1年の終わりを楽しく締めくくりましょう！

PM：X'mas ティータイム with シュトーレン

シュトーレンとお茶を囲んで、今年一年を振り返りましょう☆



《1月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

1月10日 担当：小林・木村

AM：調整中

PM：初詣

1月24日 担当：小林・尾形

AM：調整中

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



○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

