

サタデーリワークのお知らせ 2月

2026/01/30 18時00分改訂

2月7日 担当：小林・木村

AM：あへあほリラックス (谷口先生)

疲れた身体をリフレッシュ！簡単なエクササイズとセルフリンパマッサージで、老廃物や疲労物質を流していきます。自律神経のバランスを整える効果も期待できます。※タオル持参

PM：ハンドケア・セラピー

日々の疲れをセルフケアする癒しのプログラムです。免疫力アップ、脳の活性化にもつながります！

※フェイスタオルをご持参ください。

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。

- ・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

2月21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：おばんざい・こぼやし

スタッフ小林さんのプログラム最終回。簡単な家庭料理をつまみながら、これまでのサタデーリワークの思い出をみなさんと一緒に振り返りたいと思います。※エプロン。ハンダナをご持参ください。

《3月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

3月7日 担当：木村・鈴木

AM：第一回リワークモルック大会

PM：うっぶんエクササイズ

3月21日 担当：木村・粥川

AM：ヨガ

PM：ボードゲーム大会！

* 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

