

サタデーリワークのお知らせ 1月



1月10日 担当：小林・木村



AM：初詣（悪天候時：書初め）

2026年、一発目のサタデープログラム！
みなさんの今年の抱負やゆかに…？

PM：みんなでアヘアホ

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

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

1月24日 担当：小林・尾形



AM：ヨガ（佐高先生）

呼吸に意識を向け、「今ここ」を手放していく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：新春茶話会

ほっ、と一息…。
皆さんでお茶を囲みながら、ゆったりと語りませんか？

《2月のサタデーリワーク予定》

（★は外部講師プログラム）

2月7日 担当：小林・國方

AM：調整中

PM：調整中

2月21日 担当：小林・木村

AM：ヨガ

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

