

サタデーリワークのお知らせ 4月

4月4日 担当:中西・國方

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: サタデー座談会 ~400回記念 企画回~

今年に入ってサタデーリワークは第400回を迎えることができました!
記念回にやってみたいこと、みなさんのご意見をお待ちしています♪

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

4月18日 担当:中西・黒岩

AM: さわやか・サタデー・ピンポン

お散歩にはちょっと早い時期ですので、屋内で身体を動かしましょう!
初心者の方も経験者の方も大歓迎です!

PM: シンプル・クッキング ~桜餅~

一足先に春の味覚を味わいませんか?
桜の開花を待ちながら、みなさんでまったりとお茶の時間にしましょう!

《5月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

5月9日 担当:中西・鈴木

AM: ヨガ

PM: 調整中

5月23日 担当:中西・高澤

AM: 中島公園散策

PM: アフタヌーンリフレッシュ

* 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

