

サタデーリワークのお知らせ 3月

3月7日 担当:鈴木・木村

AM:第一回リワークモルック大会

「モルック」という競技、みなさんはご存じでしょうか？
初心者の方も経験者の方も、どなたでも大歓迎です！

PM:うっぷんエクササイズ(尻ミッター先生)

ギャグあり笑いあり！？でエアロビクス&筋トレを楽しむ時間です。

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

3月21日 担当:粥川・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:ボードゲーム大会！

ジエンガ、麻雀、ブロックス、その他たくさんのボードゲームを
準備しております。お好きなゲームにご参加ください！

《4月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

4月4日 担当:木村・國方

AM: ヨガ

PM: サタデー座談会~企画回~

4月18日 担当:木村・黒岩

AM: 春の散策

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

