

# サタデーリワークのお知らせ 6月

News

第400回

記念パーティーへのご招待

8/8(土)終日

焼き菓子作り  
& ミニパーティー

6月6日 担当:黒岩・粥川

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: できるかな ~ものづくりプログラム~

アイロンビーズや羊毛フェルトなど、さまざまなセットをご用意しています。  
心の向くままに、ものづくりを楽しみましょう♪

6月20日 担当:中西・國方

AM: フィジカルメンテ

YouTubeの動画をつかってエクササイズ!  
家でもできる運動のレパートリーを増やしましょう!

PM: バラ園散策(雨天時:脳トレ&ナゾトレ!)

大通西12丁目のバラ園までお出かけです!  
色とりどりのバラの花を満喫しましょう♪

※歩きやすい靴、体温調整のしやすい服装でご参加ください。

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

《7月のサタデーリワーク予定》

(★は外部講師プログラム)

7月4日 担当:高澤・鈴木

AM: 調整中

PM: うつぶんエクササイズ

7月25日 担当:中西・中出

AM: ヨガ

PM: アロマの世界

\* 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

