

サタデーリワーク予定表



2018年2月

土		
3日	AM	ヨガ 講師：佐高先生
	PM	シンプル・クッキング♪～節分～ ※ エプロン・三角巾（バンダナ）の持参をお願いします。
10日	（お休み）	
17日	Let's 鍋パーティー♪	
	当日のスケジュール	
	10:00	リワーク集合 朝の会
	10:30	買い出し会議
	11:00	食材などの買い出し（ラフィラへ）
	12:00	リワークにて調理開始
	12:30	鍋パーティー
	14:00	後片付け
15:00	帰りの会	
24日	（お休み）	

- 10:00～ 受付/近況・今日の楽しみたいことなど
- 10:30～ AMプログラム
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ PMプログラム
- 14:30～ 会計・アンケート記入
- 15:00～ 感想・1日のふりかえり
- 16:00 閉



最新情報はこちらをご覧ください！

医療法人社団ほっとステーションホームページ <http://www.hotto-station.com/>

2018年3月の予定は…

10日：AM カラオケに行こう♪ PM セルフ・メディケーション(尻ミッター先生)

31日：AM スイーツ・ビュッフェ！（9:50リワーク出発）PM ボディ・アウェアネス