

# 2018年・2019年 サタデーリワーク予定表

## 10月20日(土)

秋の散策 ～北大ツアー～

AM: 北大博物館見学&学食でランチ♪

PM: 秋の散策～北大銀杏並木～(さち先生)



- 10:00 朝の会
- 10:30 リワーク出発
- 11:00 北大総合博物館見学
- 12:00 学食でランチ
- 12:30 北大銀杏並木 散策
- 13:30 カフェ・タイム(北大構内)
- 14:00 北大出発
- 14:30 リワーク着

帰りの会・会計・アンケート記入

\*地下鉄代(大通～北12条 往復400円)は自己負担です。

### 【雨天時スケジュール】

- 10:00 朝の会
- 10:30 リワーク出発
- 11:00 北大総合博物館見学
- 11:45 学食でランチ
- 12:15 北大出発
- 12:45 リワーク着
- 13:00 歩きんぐ(サチ先生)
- 14:30 帰りの会・会計・アンケート記入

## 12月1日(土)

AM: 落語で娯楽 極楽Go!

PM: ボディ・アウェアネス(菊地先生)

## 12月15日(土)

年忘れボウリング大会&ランチ♪



<スケジュール>

10:00 リワーク集合

10:10 リワーク出発

徒歩にて、ディノス札幌中央(南3西1)へ移動

ボウリング終了後、各チームに分かれてランチ

14:30 リワーク着 帰りの会&表彰式

※事前申込制です(先着30名)。

料金に関しては申込時にお問合せください。

## 11月10日(土)

AM: モーニング・ティータイム

PM: ヨガ (佐高先生)

## 11月17日(土)

AM: らくらくエアロ (竹花先生)

PM: 不安とうつのお薬講座(土岐Dr)

### 【サタデーリワーク基本の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

## 2019年1月5日(土)

AM: 三吉神社へ初詣に行こう♪

PM: 未定



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/>

大通公園リワークオフィス

