

冬の元気いきいきリフレッシュセミナー

◆ 午前の部 癒しの苔テラリウム

日にち	令和7年2月22日（土）
時間	10時15分から（11時45分終了予定） 会場参加：9時45分開場 オンライン：9時15分アクセス開始（10時までに入室してください）
場所	サンラポーむらくも 瑞雲の間 オンラインはZoomを使用してご自宅などでライブ受講 ※Zoomはウェブ版ではなくアプリをご利用ください。
定員	会場参加 100名 オンライン参加 90回線 ※応募者多数の場合、抽選で参加者を決定します。 ※オンライン参加希望者は午前・午後どちらか一方のみ申込可能です。
講師	苔むすびスタッフ
内容	<p>『癒しの苔テラリウム』</p> <p>神奈川県鎌倉市で苔の生産販売や苔を用いた小物の制作、販売をしている「苔むすび」から講師を招き、苔テラリウムづくりに挑戦！</p> <p>容器に土を敷き詰め、そこに苔や石などをバランスよく配置していくと自分だけの苔テラリウムが出来上がります。</p> <p>かわいらしい見た目と優しい緑に癒されませんか？</p> <p>苔テラリウムキットをプレゼントします。</p> <p>※オンラインの場合、1回線あたり2名様まで1セット、3名様以上で2セットをお送りします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   <p>HPはこちらから</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>※写真はイメージです</p> </div> </div>
必要なもの	・（オンライン受講者のみ）ティッシュペーパー、ハサミ
対象	細かい作業があるのでお子様のご参加は小学校高学年からといたします。 組合員の家族のみの参加はできません。必ず組合員と一緒に申し込みください。

冬の元気いきいきリフレッシュセミナー

◆ 午後の部 姿勢改善ピラティス

日にち	令和7年2月22日（土）
時 間	1時15分から（2時45分終了予定） 会場参加：12時45分開場 オンライン：12時15分アクセス開始（1時までに入室してください）
場 所	サンラポーむらくも 瑞雲の間 オンラインはZoomを使用してご自宅などでライブ受講 ※Zoomはウェブ版ではなくアプリをご利用ください。
定 員	会場参加 60名 オンライン参加 90回線 ※応募者多数の場合、抽選で参加者を決定します。 ※オンライン参加希望者は午前・午後どちらか一方のみ申込可能です。
講 師	ピラティス スタジオ DEP 中川 昌幸 氏
内 容	<p>『姿勢改善ピラティス』</p> <p>姿勢改善をメインテーマにピラティスを実施します。 姿勢の悪化が肩こり、腰痛など多くの不調の原因となることがあります。 自分の姿勢を知り、整え、変化を体感することで美しい姿勢を保ち、悩みや不調を解消しましょう。 ピラティスリングをプレゼントします。 ※オンラインの場合、1回線あたり2名様まで1セット、3名様以上で2セットをお送りします。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"><div style="text-align: center;">  <small>HPはこちらから</small></div><div style="text-align: center;"></div></div>
必要なもの	<ul style="list-style-type: none">・（必須）ヨガマット・（必要に応じて）水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル
対 象	会場参加の場合、お子様については小学校高学年からとします。 組合員の家族のみの参加はできません。必ず組合員と一緒に申込みください。