

2026

8 / 22 (土)

午前の部
10:15 ~ 11:45

午後の部
1:15 ~ 2:45

元気いきいき リフレッシュ セミナー

午前の部 多肉植物の寄せ植え

講師 seaLeaf スタッフ

定員 会場100名
オンライン300回線



※写真はイメージです

寄せ植えキットをプレゼント!



HP



Instagram



午後の部 マインドフルネスとヨガ

講師 アンダーザライト所属
インストラクター

定員 会場60名
オンライン300回線



※写真はイメージです

参加者特典：オンラインヨガサービス
「UTL YOGA ONLINE」をご利用できます。



HP



Instagram



対象者

公立学校共済組合員とその家族 ※家族のみ参加不可、お子様は高学年から。

会場

サンラポーむらくも（松江市殿町369） オンライン同時開催

申込方法

申込代表者は原則、健サポフォームからお申込みください。
健サポフォームからのお申込みが難しい場合は申込書を
郵送、FAXまたはメールで提出してください。
※締切：7月8日（水）17:00

その他

午前の部オンライン参加者へのプレゼントは
2名様まで1セット、3名様以上で2セットを送付。



公立学校共済組合島根支部 電話 0852-22-6615



健サポへのログイン、
申込書のダウンロード
は支部HPから