






元氣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体験

対象者	公立学校共済組合員とその家族 ※家族のみの参加不可。お子様は小学生高学年から
日にち	令和8年8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30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
定 員	会場参加 100名 オンライン参加 300回線 ※応募者多数の場合、抽選で参加者を決定します。 ※オンラインも午前、午後の両方申込可能。
講 師	seaLeaf スタッフ
内 容	<p>神奈川県横浜市で多肉植物の生産や販売を行っている「seaLeaf」から講師をお招きし、多肉植物の寄せ植えに挑戦！ かわいらしい見た目の多肉植物に触れながらリフレッシュしませんか？</p> <p>多肉植物寄せ植えキットをプレゼントします。 ※オンラインの場合、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="text-align: center;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  インスタグラム </div> <div style="text-align: center;">  HP </div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">※写真はイメージです</p>
必要なもの	・エプロンまたは汚れてもいい服装

元気いきいきリフレッシュセミナー

◆ 午後の部 マインドフルネスとヨガ

対象者	公立学校共済組合員とその家族 ※家族のみの参加不可。お子様は小学生高学年から
日にち	令和8年8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30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
定員	会場参加 60名 オンライン参加 300回線 ※応募者多数の場合、抽選で参加者を決定します。 ※オンラインも午前、午後の両方申込可能。
講師	アンダーザライト所属インストラクター
内容	<p>東京都渋谷区に拠点を置き、日本最大級のヨガスクール「アンダーザライト」から講師をお招きし、マインドフルネスとヨガの基本を学び実践します。 瞑想やゆるやかな運動で心と体を整えませんか？</p> <p>参加者特典としてライブ配信や200本程度の動画を視聴することができるオンラインヨガサービス「UTL YOGA ONLINE」をご利用いただけます。</p> <div style="text-align: center;"><p>ヨガ資格のUTL</p><div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div><p>Instagram HP</p><p>※写真はイメージです</p></div>
必要なもの	• ヨガマット • 汗拭き用タオル ※動きやすい服装でご参加ください。（スカートNG）