

共済組合の聴くだけセミナー

# 耳からフィットネス

令和7年1月1日~3月31日



-  「耳」だけのフィットネス！ながら聞きOK！
-  音声だけだから目が疲れない！
-  音だけの世界で没入感&リフレッシュ！



## 朝・お目覚めの時に

目覚めのマインドフルネス（5分）

URL：<https://eqm.page.link/4DrQ>



目覚めのマインドフルネス（7分）

URL：<https://eqm.page.link/PJn4>



## 通勤時間に

心地よい通勤時間を（7分）

URL：<https://eqm.page.link/tH18>



## お昼休み・お仕事の合間に

ストレス緩和のマインドフルネス（5分） URL：<https://eqm.page.link/415k>



昼休みの頭リラクゼーション（7分） URL：<https://eqm.page.link/5kea>



## お休み前に

寝落ちのマインドフルネス（9分）

URL：<https://eqm.page.link/tdhQ>



※ オンラインセミナーにかかる、スマートフォン端末等のデータ通信費は、利用者負担となります。