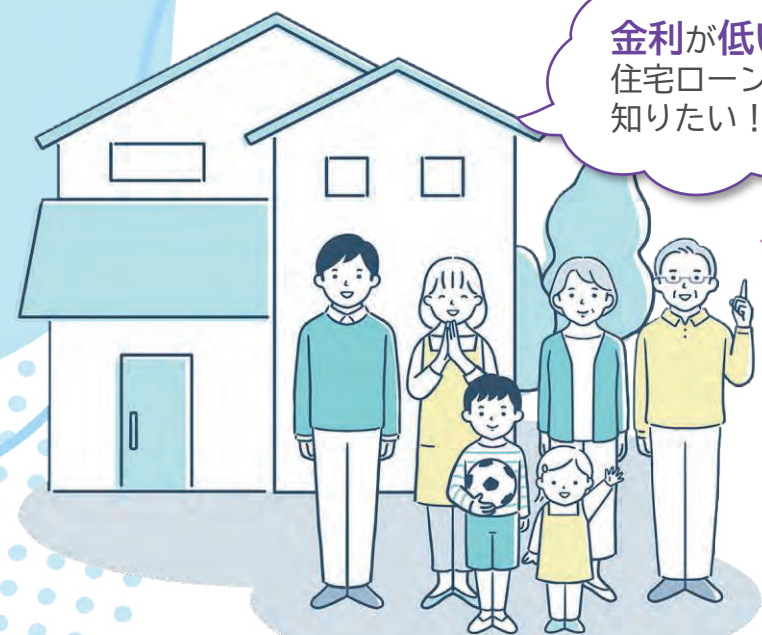


# 住宅ローンセミナー

／ご検討中の方必見／



金利が低い  
住宅ローンを  
知りたい！

住宅ローン減税  
って何？

金利は、  
変動？  
固定？

ローンが組める  
金額って？  
返済期間は？  
諸経費は？

住宅ローンだけでなく  
教育資金や  
老後資金も  
気になる…。

## セミナー内容

### 1部 医療互助について

積立をしていた方の80%が加入する医療互助。  
けれども互助会はこれでは満足しません！  
どんなメリットがあるのか、民間の医療保険との  
違いなどをわかりやすく丁寧に説明します。

※医療互助事業には加入限度年齢があります※  
今年度末年齢が52歳以下の方⇒加入可能です！  
53歳以上の方⇒加入できません。

### 2部 住宅ローンについて

賢い住宅ローンの組み方、固定金利と変動金利の  
違い、住宅購入をする際に発生する手数料など、  
住宅購入の際の不安を解消します！  
ローン借入後の家計の変化や、住宅購入後に  
考えておくべきポイントも併せてご説明します。

日時 令和7年7月27日(日)  
13:30～16:30 (13:15受付開始)

会場 ソラシティカンファレンスセンター  
(JR各線 御茶ノ水駅 徒歩1分)

講師 ファイナンシャル・プランナー  
(ブロードマインド株式会社)

対象者 互助会正会員 参加費 無料

ファイナンシャル・プランナーによる個別相談

ご希望者には個別相談を後日、無料でご用意しております。  
「もっと詳しく知りたい」、「アドバイスが欲しい」という方は、  
価値ある相談の機会です。ぜひご利用ください。  
(相談は後日です。セミナー当日、申込書をお配りします。)

お申込みはコチラから



申込締切：7月7日

専用フォームから必要事項を入力  
のうえ、お申込みください。  
※配偶者の同伴も可能です。

## お問合せ

(公社)東京都教職員互助会 互助事業課 互助事業係  
☎03-3293-9537 (平日9時～12時/13時～17時)  
E-mail: fureai@sanraku.or.jp



## 現職教職員のための プロが教えるコーヒー講座

気軽に  
ハンドドリップ  
「アイスコーヒー」編

仕事で疲れた時やお家でリラックスしたい時に、手軽でおいしくコーヒーを楽しむコツをプロが教えます。  
今回は、「アイスコーヒー」編です。  
ハンドドリップの基本を実習しながらコーヒーを楽しみます。初心者の方もどうぞお申込みください！

実施日・時間  
①令和7年7月26日(土) 午前の回 10時～12時  
②令和7年7月26日(土) 午後の回 14時～16時  
③令和7年8月9日(土) 午前の回 10時～12時  
④令和7年8月9日(土) 午後の回 14時～16時

講師について 山内豊也(やまのうち とよなり)  
「コーヒーハウスばえむチェーン主宰、30年にわたり珈琲専門店や  
カフェの経営に携わる。2007年以降ハンドドリップとカフェラテの技  
術を都内特別支援学校でも指導。」

募集人数 各回15名(予定)

会場 御茶ノ水駅近隣の会議室を予定  
(場所は参加者に通知します)

対象 互助会正会員本人のみ

参加費 2,000円

申込方法 下記のQRコードからお申し込みください

\* 応募多数の場合は抽選となります【締切日 7月10日(木)】  
当落の結果を締切後にメールでお知らせいたしますので  
ドメイン@sanraku.or.jp のメールが受け取れるようにしてください

## 参加者の声

分かりやすく、コーヒーの奥深さ、面白さが  
分かりました。楽しかったです。

分かりやすく楽しかった。  
日頃コーヒーを淹れているが、淹れ方も  
大事だが豆の管理が大事なことを知る  
ことができてよかった。また参加したいです。

QRコードから  
申し込むでござる！

お申込みは、  
お人様1回まで  
となります。



互助会正会員限定

令和  
7年

教職員の

# 夏イベント

この夏は  
Let's  
ごじゃ活

学ぶ

マネーセミナー

楽しむ  
恋活  
交流会

体験

ホットヨガ教室  
コーヒー講座



\* 自分が「正会員」かどうかの確認は…

給与明細の右側の任意控除欄に「互助会 会費」と  
印字されている方は正会員に加入しています！

正会員未加入の方は、  
正会員申込書を同時に提出いただければ  
イベントへの申込みも可能です！  
是非、ご検討ください。

| 控除金額   | 金額  | 控除明細 |
|--------|-----|------|
| 互助会 会費 | 330 |      |

(公社)東京都教職員互助会 互助事業課 互助事業係 03 (3293) 9537

必ずcheck



夏の疲れもスッキリ！

疲労回復  
&  
エネルギーチャージ  
ホットヨガ

初心者  
歓迎

POINT  
男性専用  
コースも  
あり！

POINT  
講師は全員  
トップインス  
トラクター

POINT  
ヨガ初心者でも  
安心の  
サポート体制

互助会だけのLAVA監修 完全オリジナル特別レッスン選べる2つのコース

疲労回復コース

毎日暑い日を過ごす中で気づかないうちに無理をしてしまい、夏は疲労が溜まりやすい季節。暑い夏の疲れを癒し、心身をリフレッシュするための特別なヨガレッスンです。ゆったりとした動きと深い呼吸を組み合わせ、体の緊張をほぐし、本来あるべき活力を取り戻します。座りポーズや寝ポーズを中心とし、初心者の方でも安心して受けていただけます。

運動強度（5段階）★★★★★

エネルギーチャージコース

つつい冷たいものを求めたり、体を冷やしがちな夏の季節は、エネルギーが不足しいわゆる夏バテと呼ばれる状態になりがち。レッスンでは太陽礼拝を中心に、体と心を活性化させるポーズを取り入れ、終わった後は爽快感と達成感で満ち溢れます。夏のリフレッシュにぴったりのレッスンです。インストラクターの丁寧な誘導で初心者から経験者まで、どなたでもご参加いただけます。

運動強度（5段階）★★★★★

立川店舗は男性インストラクターです

| 店舗         | 日付       | 時間          | コース       | 対象者  |
|------------|----------|-------------|-----------|------|
| LAVA 立川北口店 | 7月31日（木） | 14:00~15:00 | エネルギーチャージ | 男性のみ |
|            |          | 19:00~20:00 | 疲労回復      | 女性のみ |
| LAVA 池袋西口店 | 7月31日（木） | 14:00~15:00 | 疲労回復      | 女性のみ |
|            |          | 19:00~20:00 | エネルギーチャージ | 女性のみ |
| LAVA 八王子店  | 8月8日（金）  | 19:00~20:00 | エネルギーチャージ | 女性のみ |
| LAVA 秋葉原店  | 8月22日（金） | 19:00~20:00 | 疲労回復      | 女性のみ |

\* 参加費 1,500円 \* 互助会正会員本人のみ

\* 各回25名~35名 応募多数の場合は抽選となります【締切日 7月7日（月）】

当落の結果を締切後にメールでお知らせいたしますので [ドメイン@sanrakuor.jp](mailto:ドメイン@sanrakuor.jp) のメールが受け取れるようにしてください

\* 持ち物などは参加者に通知します。

店舗でのレンタルあり（有料／詳細はLAVAのホームページでご確認ください）

\* LAVAの店舗の情報についてはLAVAのHPにてご確認ください。

お申込みは、お人様！回までとなります。

事業運営提供

LAVA HOT YOGA STUDIO

株式会社LAVA International

ホットヨガスタジオ「LAVA」は、日本No.1のヨガチェーンとして拡大中。ホットヨガスタジオ・フィットネスにおいて、2020年10月の調査で 総合満足度No.1を獲得しました。

カッパル実績あり

恋活

交流会

マッチングなしの趣味を楽しむゆったりした会♡

好きな話でもいあがろう！！

趣味が合う人と出会おう！

つながろう！

映画好きのための交流会

旅行好きのための交流会

開催日 8月1日（金）

時間 18:00~19:30（受付17:30~）

対象 20~30代

締切日 7月11日（金）

申込 <https://x.gd/XUIGw>

開催日 8月8日（金）

時間 18:00~19:30（受付17:30~）

対象 20~30代

締切日 7月11日（金）

申込 <https://x.gd/b04hI>

会場 OTOCON新宿店  
東京都新宿区新宿5丁目17-14  
テイケイ新宿ビルディング3F

参加費 男女とも3,850円 募集人数 男性15名（最小催行人数10名）  
各回とも 女性15名（最小催行人数10名）

ファーストドリンク（シャンパン）+ソフトドリンク フィンガーフードご用意

※参加は現職の互助会正会員本人、かつ独身の方に限ります。  
※お申し込み後、互助会正会員でないことが判明した場合は参加をお断りさせていただきます。  
※キャンセルが出た場合は繰上げのご案内をタメニーよりいたしますので、メールの確認をお願いします。  
※開催日7日前の取消より100%のキャンセル料をいただきます。

応募多数の場合は抽選となりますので締切後に当落の結果をタメニーよりメールでお知らせいたします。

共催：（公社）東京都教職員互助会 / タメニー株式会社

貯蓄から投資へ

iDeCo って 50代からだとも意味ないかな？

とりえずでNISA 始めたけど不安...

iDeCoやNISAも学べる！

多忙な教職員でもできる

お金の増やし方

参加無料

1部 医療互助って何？ ~医療互助の《良さ》にまだ気づいていないアナタへ~

積立をしていた方の80%が加入する医療互助。けれども互助会はこれでは満足しません！  
《まだ加入していないアナタへ》 《制度の内容がよくわからないアナタへ》  
どんなメリットがあるのか、民間の医療保険との違いなどを分かりやすく丁寧に説明します。  
【注意】医療互助事業加入には年齢要件があります。未加入の方は以下ご確認のうえ、参加をお申込みください。  
今年度末年齢が 52歳以下の方→加入可能です。 53歳以上の方→加入いただくことができません。

2部 NISA・iDeCo も学べる 資産形成

「今年こそお金を増やしたい！」と思いつつ、投資はなんとなく怖いな、なんとなくNISA始めてみたけど、これで良いのかな？などいろいろ悩んでる…なんて方も多いのでは？  
まずはNISAやiDeCoがどうお得なのか、どちらから始めるべきか、投資信託をどう選べばよいのか？などをファイナンシャル・プランナーがわかりやすく解説いたします！

●NISAやiDeCoの仕組み ●制度を活用したお金の増やし方 ●運用商品の選び方

第99回 平日夕方で開催 令和7年7月18日（金） 18:00~20:30（受付開始17:50）

会場／ソラシティカンファレンスセンター  
所在地：東京都千代田区神田駿河台4-6 御茶ノ水ソラシティ1F（JR御茶ノ水駅 聖橋口より徒歩1分）

第100回 土曜午後で開催 令和7年7月26日（土） 13:30~16:30（受付開始13:15）

会場／トヨタドライビングスクール  
所在地：東京都立川市羽衣町1-3-4（JR立川駅より徒歩12分／JR西国立駅より徒歩5分）

講師：ファイナンシャル・プランナー

対象者：互助会正会員

参加費：無料

申込締切：令和7年7月7日（月）

※申込締切後、ご案内通知を送付します。

●第99回・第100回ともに同一内容のセミナーです。

ファイナンシャル・プランナーによる個別相談

ご希望者には個別相談を後日、無料でご用意しております。  
「もっと詳しく知りたい」、「アドバイスが欲しい」という方は、価値ある相談の機会です。ぜひご利用ください。  
（相談は後日です。セミナー当日、申込書をお配りします。）

お問い合わせ

（公社）東京都教職員互助会 互助事業課 互助事業係  
☎03-3293-9537（平日9時~12時／13時~17時）

お申込みはコチラから  
申込締切：7月7日  
専用フォームから必要事項を入力の上、お申込みください。  
※配偶者の同伴も可能です。