

勤労者のこころとからだの健康づくり

「睡眠力UPでイキイキハッピーライフ！」 ～ぐっすりマインドフルネス Yogaroma～

睡眠の質は日中のパフォーマンスに影響を与えます。

今よりも毎日の生活を楽しめるような睡眠力を高めるお話・ヨガ・香りを体感してください。

令和6年6月15日(土) 午前10時～12時

1.Yogaroma とは

- ・アロマセラピーとヨガの相乗効果
- ・睡眠力を高めるコツ
- ・様々な香りでセルフケア

2.Yogaroma 実践

3.質疑応答



講師：栗原 冬子

- ・株式会社 Bon22 代表取締役
- ・日本成人病予防協会健康管理士一般指導員
- ・滋慶学園 東京医薬看護専門学校/東京福祉専門学校 非常勤講師
- ・一般財団法人内面美容医学財団 監事
- ・日本ウェルエイジング検定協会 理事
- ・Yogaroma トレーナー
- ・FTP マットピラティスインスストラクター

- 会 場 勤労福祉会館（併設 西荻地域区民センター）体育室
- 定 員 50名（申込順。申込方法は裏面参照）
- 対 象 杉並区内にお勤めの方・区内在住の勤労者
- 締 切 令和6年6月7日（金）
- 参加費 無料

【持参する物】 ヨガマット（無い場合はバスタオルを代用）、肩・ひざの隠れる動きやすい服装、飲み物、筆記用具 上履き又はスリッパ、必要に応じて上着 など
*更衣室あり

■参加申し込み方法■

WEB（下記 URL または右 2 次元コード）もしくは電話でお申し込みください。

WEB <https://logoform.jp/form/Y4gR/232197>



■問い合わせ先■

〒167-0043

杉並区上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階

杉並区産業振興センター 就労・経営支援係

電話：03-5347-9077（平日8:30~17:00）

◆会場アクセス◆

〒167-0034 杉並区桃井4丁目3番2号 勤労福祉会館（併設 西荻地域区民センター）

JR中央線「西荻窪駅」（北口）徒歩15分

関東バス（荻窪駅北口・青梅街道営業所

（上石神井駅入口）間、荻30）

関東バス（荻窪駅北口・武蔵関駅間、荻32）

関東バス（荻窪駅北口・北裏間、荻34）

関東バス（荻窪駅北口・武蔵野大学間、荻35）

関東バス（荻窪駅北口・南善福寺間、荻36）

関東バス（荻窪駅北口・立教女学院間、荻40）

関東バス（荻窪駅北口・西荻窪駅（北口）間、荻41）

関東バス（西荻窪駅（北口）・井荻駅間、西50）

関東バス（西荻窪駅（北口）・荻窪駅北口間、西51）で「桃井四丁目」下車徒歩1分

