

勤労者のこころとからだの健康づくり

Yogaroma 流

マインドフルネスで健康寿命を延ばしましょう！

植物由来の香りを取り入れたヨガの実践(Yogaroma)と、マインドフルネス瞑想を組み合わせることで、心身のリラックスを促進し、ストレスの軽減、免疫力の向上、そして健康寿命を延ばす方法について学びます。

日常生活で取り入れやすいアロマの活用法や、マインドフルネスによる精神的な健康を保つ方法についても解説します。

令和7年 **6月14日(土)**
午前10時～12時

勤労福祉会館 地下2階 体育室

杉並区桃井4-3-2

西荻駅北口徒歩15分 桃井四丁目バス停下車徒歩1分



【定員】 **80名(申込順)**

【対象】 杉並区在勤の方
杉並区在住の勤労者の方

【参加料】 無料

【持ち物】 ヨガマット（無い場合はバスタオル）
上履き又はスリッパ（上履きを推奨）
筆記用具、飲み物

【服装】 肩・膝の隠れる動きやすい服装
必要に応じて上着等(更衣室有)

【申し込み・お問合せ】

6月12日までに2次元コード、又は電話で

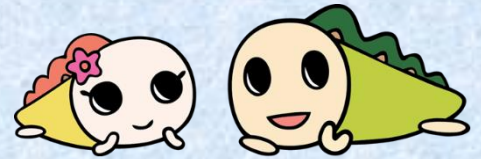
申し込みフォーム

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



産業振興センター就労・経営支援係

☎ 03-5347-9077 (平日 8:30～17:00)



1. Yogaromaとは

- ・ アロマセラピー＋ヨガの効果とは？(Yogaroma)
- ・ 日常生活にマインドフルネスを取り入れる方法
- ・ Yogaromaがマインドフルネスに与える影響
- ・ ストレスケアで健康寿命をの延ばしましょう！

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 指定講師
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トラクター

主催：  杉並区産業振興センター