



杉並区産業振興センター主催

勤労者のこころとからだの健康づくり

# Yogaroma<sup>®</sup>流

## 心と身体を整える マインドリセット

～カリキュラム～

1. 思考の転換
  - ・モヤモヤ・イライラ・ムカウの時
  - ・呼吸と脳のバランス調整
2. 座ったままのストレス解消ストレッチ
  - ・健やかな心は呼吸と血行促進から
  - ・日頃使わない筋肉に働きかける
3. Yogaroma<sup>®</sup>実践
  - ・心の声に耳を傾ける
  - ・ヨガとアロマセラピーの相乗効果体験

令和8年

6月20日 土

午前10時～12時

- 会場 勤労福祉会館 体育室（更衣室あり）  
（併設 西荻地域区民センター）
- 定員 80名（申込順。申込方法は裏面参照）
- 対象 杉並区内でお勤めの方・区内在住の勤労者
- 締切 令和8年6月18日（木）
- 参加費 無料
- 持ち物

ヨガマット又はバスタオル、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



講師：栗原冬子

- ・株式会社Bon22 代表取締役
- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・日本成人病予防協会健康管理士上級指導員/  
指定講師
- ・滋慶学園 東京医薬看護専門学校/  
東京福祉専門学校 講師
- ・日本ウェルエイジング検定協会理事
- ・AEAJアロマセラピーインストラクター
- ・Yogaromaトレーナー
- ・FTPマットピラティスインストラクター

■ お申込み方法

下記 URL又は2次元バーコードもしくは電話で  
お申し込みください。

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



■ 会場までのアクセス



- ・ JR中央線「西荻窪駅」(北口) 徒歩15分
- ・ 関東バス「桃井四丁目」下車 徒歩1分

■ お問合せ先

〒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

 03-5347-9077

(受付：平日8：30～17：00)