



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

～踊って、ととのう！懐かしのディスコミュージックで
楽しい筋トレとヨガ&アロマで心身リフレッシュ～

リズムキン

Rhythm & Training

リズムで筋トレ

第1部



×



第2部

ヨガ&アロマ

Yogaroma®

～カリキュラム～

- ① 準備体操
- ② ステップのレッスン
- ③ 振付レッスン
- ④ ディスコミュージックに合わせてダンス（2曲程度）
- ⑤ Yogaroma

令和8年

11月14日 土

午前10時～12時

- 会場 勤労福祉会館 軽運動室
(併設 西荻地域区民センター)
〒167-0034 杉並区桃井4-3-2
- 定員 30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11月12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(更衣室あり)、飲み物、筆記用具、室内用
運動靴又は上履き、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

■ 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

 **03-5347-9077**

（受付：平日8：30～17：00）