

勤労者のこころとからだの健康づくり

健康骨筋で華麗に抗加齢！！

～Yogaroma でエイジングケア～

股関節と脳機能には大きな関わりがあると言われています。健康を保つために重要な「股関節」の柔軟性を高め、「歩き方」や「姿勢」を改善することで見た目年齢を若返らせましょう！また、ココロの栄養となるアロマセラピーを利用してヨガやピラティスとの融合もお楽しみいただきます。

令和7年1月18日(土)

午前 10 時～12 時

1 講話

- 股関節の可動域を広げる
- インナーマッスルを鍛える
- 歩行で脳活性

2 実技

- Yogaroma&ピラティス
- 歩幅を大きく歩いてみましょう
- ココロをととのえましょう


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
- 滋慶学園 東京医療看護専門学校/東京福祉専門学校 非常勤講師
- (公社)日本アロマ環境協会アロマセラピーインストラクター
- 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



- 会場 勤労福祉会館 地下2階 体育室
- 対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方
- 定員 50名（申込順。申込方法は裏面参照）
- 申込期間 令和7年1月17日（金）まで
- 参加費 無料
- 持ち物 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）

主催：  杉並区産業振興センター

申込方法・問い合わせ先

申込は右の2次元バーコードから、

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

もしくは電話で



杉並区産業振興センター 就労・経営支援係
電話番号 03-5347-9077

会場

勤労福祉会館（併設 西荻地域区民センター）

住所 〒167-0034 杉並区桃井4丁目3番2号

電話番号 03-3301-0811（本講座に関する問い合わせは産業振興センターへ）

駐車場 車での来場はご遠慮ください。
荷物の搬出入等で駐車場を利用される場合は、事前にご連絡ください。

交通アクセス

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

（対象路線）荻窪駅北口発着 青梅街道営業所（上石神井駅入口）間（荻30）、
武蔵関駅間（荻32）、電通裏間（荻33）、北裏間（荻34）、
武蔵野大学間（荻35）、南善福寺間（荻36）、立教女学院間（荻40）
西荻窪駅（北口）発着 井荻駅間（西50）、荻窪駅北口間（西51）

