

第11回

井波ゆき子



エイジング セレナーテ



人間心理学と認知行動療法をベースにした認知症予防やうつ予防、脳活 美活を楽しく学び、心と身体の健康を目指し老化のスピードをゆるめましょう！

< 鳥の目・虫の目・心の目～加齢抑制講座 >

- @ おもしろ加齢抑制 (鳥の目 先人からの知恵)
- @ 老化のスピードを緩めるために (虫の目 友活・脳活 など)
- @ 良いコミュニケーションのために (心の目 話し方・伝え方)
- @ 免疫力高めるために (食物 + 運動 + 美活 など)

※～～どなたでもお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください～～※

日時： 2018年05月26日(土曜日) PM2時30分～5時00分
場所： 代官山アドレス・コミュニティルーム(代官山駅 北改札徒歩3分
JR・メトロ4番出口・恵比寿駅徒歩約8分)
参加費： ￥3,500 (当日受付で。領収書が必要な方はお申し出ください)
お申込： 090-2307-8216 または inami173@d09.itscom.net

《講師プロフィール》 詳しくは 「井波ゆき子公式WEBサイト [検索](#)」

女優、リポーターとしてTV界で長く活躍。そのキャリアと共に心理カウンセラー 産業カウンセラー、キャリアコンサルタントの資格を取得。認知行動療法を学び、さまざまな心の問題を解りやすく話し、若者から高齢者までのコミュニケーション力UPのサポート、加齢による心と体の問題、うつ予防にもなるストレスケアやメンタルヘルス、認知症予防でも講演を行っています。

