

# 井波ゆき子

## エイジング



## セラナーテ



美しく楽しく歳を重ねるための

# 加齢ジョイフル講座

(少人数の茶話会形式でのプライベートセミナー)

★ 手作りケーキとお茶をご用意いたします。ご質問もご遠慮なくどうぞ！

<お話ししたいこと>

- ◎ 新しい自分の発見のために（魅力ある話し方、受けとめ方など）
- ◎ 感情の老化予防と表情
- ◎ 私が出会った素敵な女性たち
- ◎ それなりに若く、お金のかからない美容ケア
- ◎ 認知症を遠ざけるための日々の暮らし方
- ◎ より良い人間関係で限りある人生をゆたかなものに

◇ 同じ悩みをお持ちのお友達をお誘い合わせのうえ、お気楽にご参加ください。

日時： 2012年10月23日（火） 14時～16時30分

場所： 品川駅より徒歩6分（参加者の方にお知らせします）

参加費： 3,000円（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](mailto:inami173@d09.itscom.net) までご連絡ください。

## 《講師プロフィール》

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、キャリアカウンセラーの資格を取得。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の分野でも講演を行っている。

詳しくは井波ゆき子の公式HPをご覧ください。 <http://home.d03.itscom.net/inami173/>