

第10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！

< 忍・認・任！の～加齢抑制講座 >

- @ おもしろ加齢抑制 (笑う101歳×2 認知症予防～脳とこころ)
- @ 老化のスピードを緩めるために (忍者の脳活健活 息長呼吸 他)
- @ 良いコミュニケーションのために (雑談力 + 質問力 + 本番力)
- @ 冬の食事 + 身体 + 美容



※～～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： 2017年10月25日(水曜日) PM6時30分～9時
 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。

