

# 第12回

# 井波ゆき子



## エイジング



## セラナーテ

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 2 ~加齢抑制講座 >

- ◎ 老化のスピードを緩めるために～ 主観と客観  
加齢抑制のいろいろ( 自律神経の効用 脳活・口活 など )
- ◎ 良いコミュニケーションのために  
( 理解と納得 旱天の慈雨 話し方など )
- ◎ 免疫力高めるために ( リラクゼーション+ 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～～※  
Tea Time で茶菓子のサービスもあります (\*∇\*)

日時： 2018年11月10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。

