

# 第13回

# 井波ゆき子

## エイジング



## セシナーテ



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 健活を楽しく、心と身体の健康を学ぶ  
老化のスピードをゆるめて、夢のしっぽをつかもう！

## <健・幸・美の 加齢抑制講座 >

- @ 老化のスピードを緩めるために～ 脳活 ・ 長寿の心得  
加齢で、華麗に、カレーで元気！
- @ 良いコミュニケーションのために  
( 自我・私というジレンマ 男はつらいよ～寅さんの矜持)
- @ 免疫力高めるために ( にんじん健康法 + 顔面活+ 筋活など )

※～～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： 2019年 5月30日 (木曜日) PM6時40分～8時50分  
場 所： 代官山アドレス・コミュニティルーム (東急東横線代官山駅 北口から徒歩3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。