

# 第14回

# 井波ゆき子

## エイジング



## セラナーズ



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！

### < 年年歳歳～ 加齢抑制講座 >

- @ 老化のスピードを緩めるために 103歳～生きる作法  
感情と心の鎧 実感と生きがい 孤独と孤立
- @ 良いコミュニケーションのために  
( 心の安全基地～プライドと見栄 加齢性・難聴と認知 )
- @ 免疫力高めるために ( 色の力+香りの力+ 喉筋と顎筋 )

※～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 11月14日 (木曜日) PM6時40分～9時  
 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



- ① 東急東横線代官山駅で下車。
- ② 北口に出て歩道橋を渡る。
- ③ らせん階段で地上に降りる。
- ④ 公園を通り抜け高層マンション沿いの歩道を反時計回りに歩いて約3分

<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。