

井波ゆき子

エイジング



セラナーテ



予防は治療にまさる

＜未知との遭遇＞サクセスフル加齢講座

- @ 日々の生活で脳を鍛えて加齢抑制
- @ 対人関係力とモチベーション力
- @ マインドフルネスを体感して心に充電
- @ ストレスケアと幸せホルモン
- @ 老若男女、心と体の健康と美容

(私の出会った素敵な人たち～)

どなたもどうぞ、お気軽にご参加ください。

歓談でも楽しい時間を過ごしましょう。ご質問も遠慮なくどうぞ！

日時； 2013年 5月9日（木曜） 18時半～21時

場所； 品川駅より徒歩6分（詳しくは参加者にお知らせします）

参加費； 3,000円

お申し込み 携帯： 090-2307-8216

又は Email； inami173@d09.itscom.net

尚、領収書必要な方はどうぞお申し出ください。

《プロフィール》（井波ゆき子公式HP運用）

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。