



人間性心理学や行動療法をベースにした

マジメおもしろいセミナーです！

< サクセスフル～加齢抑制講座 >

- @ 脳と心を鍛えて加齢抑制
(心と体の弾力性と充電～など)
(老化と認知症を防ぐために～)
- @ 良いコミュニケーションのために
(話し方 聴き方、受けとめ方～)
- @ 人生の転機 (4つの資源)
- @ 華麗(加齢)なる人々から学ぶこと
(老若男女、春から夏への健康とおしゃれ)

～～どなたもどうぞ、お気軽にご参加ください～～

茶菓子の用意もあります～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； 2014年 4月 30日(水曜) PM3～5時半

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より)

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。