

第5回

井波ゆき子

エイジング



セラナーテ



人間性心理学や認知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  
(やる気のスイッチと愛のスイッチ )  
(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 感情のコントロール )
- @ 性格別 ストレス対処法
- @ 老若男女、加齢を受けとめ～秋から冬への美容と健康
- @ テレビの面白見方

～～どなたもどうぞ、お気軽にご参加ください～～

ワインサービスもあります～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 11月 12日(水曜) PM6時半～9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、加齢抑制の分野でも講演を行っている。