

第6回

井波ゆき子

エイジング



セミナー



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 >

- @ 日々の生活で脳と心を鍛えて加齢抑制
(若者も高齢者も 老化のスピード抑制～
うつ予防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
(3つのミ 3つのホ 話し方など)
- @ 老若男女、楽しく～健康と美容
(眠活 筋活 タッピング 夏のおしゃれと美容)

～～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： 2015年6月11日(木曜) PM6時15分～8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やキャリアのサポート、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。