

第8回

井波ゆき子

エイジング セレナーテ



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 美活を楽しく学びましょう！

< びっくりポン！の～加齢抑制講座 >

- @ 日々の生活で脳と心を鍛えて加齢抑制 (ストレスケア、認知症～脳とこころ)
 - @ 老化のスピードを緩めるために (脳活、コグニサイズで健口生活、食べ方)
 - @ 良いコミュニケーションのために (マインドフルネス～ きづき と きずき)
 - @ 健康と美容、パワーウォーキングなど
- ※～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～※

日時： 2016年11月 5日 (土曜) PM3時半～6時

場所： おし花カフェ「やながわ」(品川駅の高輪口から徒歩3分。ざくろ坂の左側)

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

《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る。

《会場のご案内》 港区高輪4-8-9 りぶ高輪1F おし花カフェ「やながわ」

TEL 03-3448-8787

