

第9回

井波ゆき子

エイジング セレナーデ



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、心と身体の健康を目指し老化のスピードをゆるめましょう！

< 健・幸・美！の～加齢抑制講座 >

- @ 脳と心と腸を整えて、おもしろ加齢抑制 (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、 飲み方、食べ方、血糖値コントロール)
 - @ 良いコミュニケーションのために (話し方・伝え方 発声法)
 - @ 身体と美容、 (音楽療法 & 運動療法)
- ※～～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： 2017年6月 8日 (木曜日) PM6時30分～9時

場所： ABCアットビジネスセンター302号室 (渋谷駅ハチ公口から徒歩6分)

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ます。

《会場のご案内》

渋谷区宇田川町36-6

ワールド宇田川ビル 3階

ABCアットビジネスセンター 302号室

(JR渋谷駅ハチ公口から徒歩6分)

