

Dr'sカウンセラー流女大学

『QOLを高めたい女性のための イ歳の重ね方ガイド』講座

講座概要

どんなに着飾ってみても、“幸せそうに見えなきゃキレイじゃない！”

若くて綺麗でいたいキモチはみんな同じなのに、差がついてしまうのは何故？

今生きている人生もひっくりめたもう一つの基準は、人生が充実しているかどうかではないでしょうか？つまり人生にもその人なりのクオリティがあるということです。日々心が前向きか否か、晴れやかか否かが、それがまた未来のキレイを決めます。幸せキレイのスパイラルの仕組みを学び、好循環と一緒にゲットしましょう。

※QOLとは、Quality of Life (クオリティ オブ ライフ) 生活の質のことです。

担当講師

盛矢 澄香
【本学非常勤講師】



株式会社CUA 代表取締役
幼稚園教諭、保育士、アパレル店長バイヤーなどを経て営業の世界へ。社員教育会社営業を経て独立。異色の経験を活かし企業、官庁、大学、一般など幅広く活動。三倍“元気”になるセミナーやカウンセリング等が好評。

第1回 5月9日(月) 13:05-14:35

オリエンテーション

クオリティオブライフのための5年後、どのように歳を重ねていきたいですか？

第4回 6月20日(月) 13:05-14:35

体が変われば心が変わり、 顔が変わる習慣スパイラル

第2回 5月23日(月) 13:05-14:35

人生ヴィジョンと未来予想図

第5回 7月4日(月) 13:05-14:35

笑顔で上向きな表情は “習慣” がつくる

第3回 6月6日(月) 13:05-14:35

肌も心も乾かない女性たちの やっている習慣

第6回 7月25日(月) 13:05-14:35

まとめ 幸せキレイのスパイラルを掴もう！

対象者 心も身体も晴れやかに生きたい女性

定員 15名

会場 本学(教室は、後日送付する受講証をご確認ください。)

受講料 6,000円

その他 講義前、ご希望の方は大学内カフェ(実費)などでアフターフォローも可能です。

申込締切 4月15日(金) / 振込締切 4月25日(月)