

＜有本先生 健康セミナー＞

テーマ	内 容	講 師	講 師 料
おしゃれで健康増進 「10歳若返りのおしゃれテクニック」	脳科学でも解明されている「おしゃれを楽しむこと」が外出のきっかけづくりや社会との繋がりをうむことにつながっている背景を活用して、色を楽しむコツを、ご自身の似合う色を見つけながらお話してまいります。	 棚卸しライフセラピスト K's style代表 有本 久美子 氏 <問合せ先> パナソニックホームズ(株) フリーダイヤル：0120-71-8746	<div style="border: 1px solid #0070c0; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 講師料 3万円 + 消費税 + 交通費 </div> ※交通費については 大阪市内より ※宿泊が伴う場合は 宿泊費
色とおしゃれで健康づくり 「おしゃれは心のビタミン」	色のコーディネートを楽しみながら、脳トレーニングをしていきます。		
こころを元気に、いきいき生きる 「言葉の魔法」	普段何気なく使っている言葉ですが、言葉の使い方で人を傷つけたり、勇気づけたりもします。そんな言葉の持つエネルギーを理解し、自身の心や周りの方々とのコミュニケーションを充実させるコツを、お話いたします。		
S Pトランプで自己理解 「いきいきコミュニケーションup術」	人生100年時代と言われている時代、楽しく社会と繋がりがいきいきと元気に長生きしたいものです。そのためには他者との関係性をより楽しいものにする必要があるのではないのでしょうか。自分を知り他社を理解することで質の高い関係性を作りませんか？		
カラーカードで自分を知る、 他者を知るコミュニケーション術	選ぶ色で、自分の求めている深層心理に気づけます。ストレスをどう受け流すのかも自分次第です。健康に長生きするなら、自身の心をいつも「明るく・元気に・前向きに」することが大切。そのためにも今ココの自身の心を見つめてみませんか？		