

いきいきシニアライフ連続講座

おひとりさまを 生き抜く 知恵と工夫

結婚していても、していなくても誰でも最後は一人になったら「おひとりさま」。おひとりさまの老後だって考えようによってはステキなものになるはず。明るく安心して老後を乗り切る知恵と工夫を学びます。

2/29
(水)
14時～16時

3/7
(水)
14時～16時

3/14
(水)
14時～16時

全3回

対象 50代以上の女性

定員 40名
応募者多数の場合は抽選

会場 消費者生活センター
JR蒲田駅東口より徒歩5分

参加費 無料

	内容	講師
2月29日(水) 14時～16時	認知症予防とイキイキ体操 ～頭も身体もしなやかに～	さわやかサポート田園調布医師会 森 千恵子さん
3月7日(水) 14時～16時	あなたを幸せにする カラーセラピー ～老後も明るく前向きに～	NPO 法人カラーカウンセリング & 会話心理学研究所理事長 池田朝子さん
3月14日(水) 14時～16時	生前整理の極意を伝授 ～最後まで自分らしく～	幸せ住空間セラピスト 古堅(ふるかた)純子さん

申込みは往復ハガキで！
詳しくは裏面を参照
申込締切は2月15日(水)必着

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

幸せの達人[◆]講師プロフィール

森千恵子さん

さわやかサポート田園調布医師会
在宅看護に興味を持ち田園調布医
師会訪問看護ステーションに転職。
介護支援専門員（ケアマネージャ
ー）習得。在宅介護支援センター田
園調布医師会管理者。平成 18 年 4
月国の制度改定に伴い「さわやかサ
ポート田園調布医師会」管理者に。
現在に至る。



池田朝子さん

シニア産業カウンセラー
（株）綺麗塾／ASA カウンセリング研
究所代表。NPO 法人カラーカウ
ンセリング&会話心理学研究所理事
長。著書「幸運を引き寄せるカラー
セラピー」「人間関係が楽になる会
話心理学」等多数。42歳で起業「人
生脚本はいつでも書き換えられる」
をモットーに、カラーコーディネー
ターの育成、男女、年齢をこえてた
くさんの人に元気になっていただ
けるようにと講演等で活躍中。

古堅純子さん

キレイ好きが高じて 1998 年に富裕
層向けお掃除サービス会社に入社。
整理収納アドバイザー1 級。整理収
納お掃除を通して、本当の幸せに気
づく『古堅式 幸せ住空間メソッド』
を確立。幸せ住空間セラピストとし
て「笑顔あふれる暮らし」「心地よ
い部屋作り」を提案する。テレビ・
雑誌等の取材協力や幅広い世代に
向けて講演を行う。「古堅式！片付
けワークブック」「生前整理～人生の
衣替え～」(ともに宝島社刊)が好評。

申込方法

往復ハガキに

- ①シニアライフ連続講座申込
- ②〒住所 ③名前(ふりがな)
- ④年齢 ⑤電話番号 を記入の上、
下記までお申込みください。

*お送りいただいた情報は講座目的以外には使用
しません。

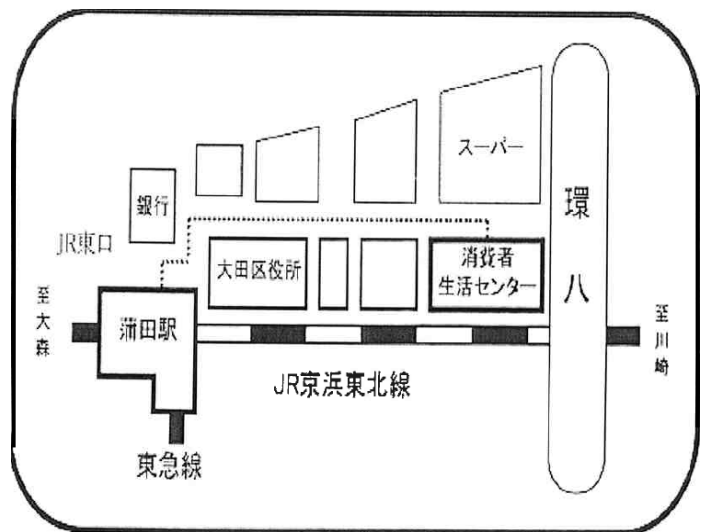
申込先

〒143-0016
大田区大森北 4-16-4
大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

申込締切

2012年2月15日(水)
必着です!

会場までの地図



JR蒲田駅東口より徒歩5分
住所：大田区蒲田5-13-26

主催・問合せ先

大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

電話 03-3766-4586

FAX 03-5764-0604

エセナおおた 検索