

10月20日（土） 基礎コース

講義 「ライフプランニング」

講師： 渡辺 浩子 先生



生きがいのある老後と健康な状態で過ごすためのライフスタイルを学びました。

ウェルネスは、「よりよく変わる」「生活習慣を変えて（改善して）健康に！」が目標であるとのお話の後、グループワークをしながらの楽しい授業となりました。