

4月21日（土）

基礎コース・実践コース 合同講義「ウエルネス概論」

講師：古川 文隆 先生（日本ウエルネス協会 理事）



生きがいのある老後の条件と新しい時代の健康づくりのキーワード

- ① ライフワーク ② ボランティア
- ③ ネットワーク ④ 趣味（楽しみ）⑤ ゆとり

生活習慣改善のヒントを説明していただきながら、

健康な状態を維持するためのライフスタイルを学びました。