

1 1月25日（土） 実践コース 講義「行動変容論」

講師：渡辺 浩子 先生（日本ウェルネス協会）



1 1月25日、ウェルネスコーディネーター 渡辺浩子先生より「行動変容論」の講義を受けました。

自分の考え方の<くせ>に気づいて<考え方>（思考）を変えると<心>が変わり<行動>も変わることを理解する。

**WELNESS** は、「よりよく変わる」「生活習慣を変えて（改善して）健康に！」が目標であるとお話の後、グループにわかれ、例題をもとに、ものの見方・考え方を考えるにはどうしたらよいかを話し合うなどして終了となりました。