

4月26日（水）実践コース 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）



自分が今を豊かに生きているか、今の自分を愛しているか、  
行動・思考を感じることなど全てが健康状態に影響する。

生き甲斐のある老後の条件

- 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

充実して満たされた状態でのためのライフスタイルを学びました。