

アンチエイジング実践会・会員 受講済・受講予定の方へ

クラウドファンディングの本の出版へ寄付して頂いた方へ : 不要の場合はお知らせください

アンチエイジング・ニュース

第 39 号 6 月号 発行日 2023 6 05

電話 090-9320-2714 FAX 050-3730-4666

E-Mail : Antiaging10k@gmail.com 実践会用

: 10Kkaiinn@gmail.com 会員用

アンチエイジング実践会・会報

〒343-0816 埼玉県越谷市弥生町 16 番 1 号 越谷ツインシティ B シティ 5 階

編集・発行: 越谷市市民活動支援センター・メールボックス NO10 アンチエイジング実践会

お知らせ クラウドファンディングの本は 5/25(日)迄にお手元にお届けしました。感謝いたします。

▼クラウドファンディングの出版へ寄付して頂いた方、及びアンチエイジング実践会会員へ 5/25(日)迄に本をお届けいたしました。当日までに、本がお手元に届かない場合は、お手数ですがご一報下さい。よろしくお願いたします。

▼本のタイトルは「老化は治せる病気」:6つの若返り実践法 笠井忠夫・周東寛医学博士:共著(添付チラシ参照)

▼通販アマゾン、紀伊国屋書店等ではすでに購入可能(¥1,540) 順次、ほかの通販全国書店に拡大していきます。

▼越谷市・市立図書と越谷市・中央図書室に寄贈されました。図書館でも閲覧可能です。順次全国の図書館に寄贈します。

無料・勉強会(講習会)参加者には本を特別価格(¥1,000)で好評発売中(添付チラシ参照)

(無料・勉強会一実践講習会へ出席を希望されるかたは上記の電話 mail Fax までお申し込みください)

受付で本をお渡しいたします。 疑問を解消し、確実に実践してください。

▼令和 05 年 6/26(月)10:00-12:00 無料・勉強会(実践) 参加者のあらゆる質問にお答えいたします。

▼令和 05 年 7/24(月)10:00-12:00 無料・勉強会(実践) 参加者のあらゆる質問にお答えいたします。

▼令和 05 年 8/29(火)13:00-15:00 無料・勉強会(実践) 参加者のあらゆる質問にお答えいたします。

▼令和 05 年 9/29(金)10:00-12:00 無料・勉強会(実践) あらゆる質問に回答。以降毎月無料・勉強会(実践)を開催。

▼令和 05 年 9/9(土) 第 16 回協働フェスタと第 12 回ななサポまつり同日開催

第 16 回協働フェスタは、令和 5 年 9 月 9 日(土)に開催します。越谷市市民活動支援センター主催の「第 12 回ななサポまつり」と同日開催の運びとなりました。どちらも目的を同じくするものであり、開催日が近いこと等の理由により、双方の話し合いのうえ同日開催を決定致しました。何卒ご理解、ご了承をいただきますようお願い申し上げます。現在参加団体募集中です。ボランティア参加も歓迎します。申し込みは越谷市市民活動支援センターへ。

越谷市アンチエイジングイベントのご案内

歯科健診・相談～歯つらつ!お口の健康～

▼【日時】5 年 6 月 28 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 00 分

▼【対象】市内在住 20 人(年齢は問いません)

▼【申込み】健康づくり推進課へ電話または電子申請

▼【問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター)

☎048-960-1100 ▼【会場】保健センター

お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～

フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。専門家からフレイル予防3つを学び、健康長寿を目指しましょう!

▼【日時】7月6日・13日・20日、8月24日(木) 午前9時30分～11時30分 ▼【会場】桜井地区センター C・D

▼【内容】介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて ▼【費用】無料

▼【対象】市内在住の65歳以上で運動制限がない方 15人(先着順) ▼【持ち物】筆記用具、運動のできる

服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、マスク

▼【申込み】6月9日(金)より電子申請にて受付。

▼【問合せ】地域包括ケア課 ☎048-963-9163(直通)

市民健康教室～健康づくりを楽しく学ぼう～

食生活改善推進員と健康長寿サポーターの養成を兼ねる。

▼【日時】6月29日(木)午前 10 時 00 分～正午 開講式、身体測定越谷市の健康づくりの講話

▼【日時】7月10日(月)午前 10 時 00 分～正午 健康長寿サポーター養成講習ハッピーちゃん体操

▼【日時】7月20日(木)午前 10 時 00 分～午後 1 時 00 分 ヘルスメイトの活動紹介と調理実習

▼【日時】7月27日(木)午前 10 時 00 分～正午 運動の講演と実習「いつでもどこでも～こまめに身体を動かそう～

▼【日時】8月3日(木)午後 1 時 30 分～午後 3 時 00 分 歯とお口の健康づくり講演 ▼【日時】8月17日(木)午前 10 時 00 分～正午健康的な食生活の講話

▼【日時】8月24日(木)午前 10 時 00 分～正午 医師講演「生活習慣病～10年後の血管をまもるために～」

▼【日時】9月5日(火)午前 10 時 00 分～正午 閉講式、身体測定こころの健康づくりの講話 ▼【会場】保健センター

▼【対象】市民の方30人 ▼【費用】500円(調理実習代)

▼【申込み】健康づくり推進課へ6月8日から 電話または電子申請にてお申し込み。

▼【問合せ】健康づくり推進課 ☎048-960-1100

認知症サポータースキルアップ講座～入門編

この講座は、認知症サポーター養成講座を受講した方で、もっと知識を深めたい、具体的な対応方法を学びたいという方向

への講座です。 ▼【日時】7月11日(火)午後 2 時 00 分～午後 4 時 00 分 ▼【内容】認知症サポーター養成講座の復習、認知症の方への接し方について、認知症の方を介護する

家族の体験談など ▼【講師】キャラバンメイト(地域包括支援センター増林職員)

▼【対象】市内在住・在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことのある方 40人

▼【持ち物】オレンジリング又は認知症サポーター証、筆記用具、必要に応じて水分補給の飲料、マスク

▼【会場】増林地区センター・公民館 多目的ホール

▼【申込み】6月19日(月)より地域包括支援センター増林にて受付。☎048-963-3331(受付は日曜日を除く、午前9時～午後6時まで) ▼【問合せ】地域包括支援センター

越ヶ谷 ☎048-966-1851。

骨粗鬆症健診

▼【日程】6～8月に、以下の会場で実施を予定しています。

▼【会場】桜井地区センター・保健センター・蒲生地区センター・北部市民会館・越谷コミュニティセンター

▼【内容】かかとの骨の超音波骨密度測定

▼【対象】20歳以上の女性 ▼【持ち物】タオル・保険証

▼【費用】1,000円 ▼【問合せ】健康づくり推進課

▼【申込み】4月10日(月)から市ホームページより予約システムで申込み(保健センター)☎048-960-1100