

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41号 8月号 発行日 2023 8 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

出版のお知らせ 「老化は治せる病気」6つの若返り実践法 : 笠井忠夫・周東寛共著

▼アマゾン 楽天市場 Yahoo Book Off Online 紀伊國屋書店 未来屋書店(春日部 せんげん台 レイクタウン 川口)等順次全国書店で購入可能(¥1,540)です。

▼市立図書館と中央図書館に寄贈されました。図書館でも閲覧可能です。順次全国の図書館に寄贈されます。

「出版記念講座」開催

特典1 講座出席のかたは書籍を特別割引価格(¥1,000)で購入可。特典2 毎月開催の無料勉強会に参加いただけます。

▼令和 05 年 8/3(木)13:30-16:30 会場:サンシティ越谷市民ホール(小ホール)

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
(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 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。

無料・特別講演「老化を医療で治す講習会」開催

▼令和 05 年 10/7(土)13:00-15:00 会場:越谷市中央市民会館 5階 第4-5会議室 定員 80名

老化の原因は明確になっています。自分で治せる自然治癒を、繰り返していると、新陳代謝しない老化細胞が生じ、老化を促進します。老化細胞は医学的療法で取り除けることを医学博士の医師が説明します。これにより、一人で生活でき、介護を必要とされることになる行政と家族の負担が減らせます。

▼令和 05 年 8/29(火)13:00-15:00 5 回目勉強会(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 9/9(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)10:00~15:00 中央市民会館全館にて開催します。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」と同日開催です。ただいま実施に向けて準備中です。当アンチエイジング実践会も展示部門で参加します。開催の内容につきましては、8 月にチラシでお知らせします。皆様のご観覧をお待ちしております

▼令和 05 年 9/29(金) 10:00-12:00 6 回目勉強会(実践) あらゆる質問に回答。

▼令和 05 年 10/27(金)13:00-15:00 7 回目勉強会(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 11/7(火)10:00-12:00 知恵袋『老化の原因と対策』

越谷市アンチエイジングイベントのご案内

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】9月7日・14日・21日、10月26日(木)

午前9時30分~11時30分

▼【会場】南越谷地区センター 学習室 A・B

▼【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】7月7日(金)より電子申請にて受付。

▼【問合せ】地域包括ケア課 TEL048-963-9163

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】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 TEL048-960-1100

エアロビクス教室

楽しく体を動かそう!! 参加費 無料

▼【日時】8月19日・26日・9月2日(各土曜日)

午後1時30分~3時 全3回の連続講座

▼【会場】大沢地区センター・公民館 多目的ホール

▼【対象】市内在住の18歳以上の方 20人

▼【持ち物】水分補給用の飲み物、タオル

▼【服装】動きやすい服装、動きやすい靴

▼【講師】榎本 薫 さん

▼【申込み】7月15日(土)午前10時から 8月10日(木)

午後5時までに直接下記へ(申込み順、電話可) ※定員になり次第締め切ります。

▼【問合せ】大沢公民館 TEL 976-5800

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