

アンチエイジング・ニュース

第 42 号 9 月号 発行日 2023 9 05
電話 090-9320-2714 FAX 050-3730-5466
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 ヨドバシ Yahoo Book Off Online HMV honto AuPay 7net 紀伊國屋書店 未来屋書店等順次全国書店で購入可能(¥1,540)です。 ▼販売好調につき、近日中に 2 版出版の予定
▼越谷市市立図書館と中央図書室に寄贈されました。順次、全国の図書館(例えば倉敷市図書館等)でも閲覧可能です。

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、現在チラシでお知らせ中です。皆様のご観覧をお待ちしております

無料・特別講演 周東寛医学博士 「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 定員先着 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。

「老化は治せる病気」 無料勉強会(講習会)参加者には教材を特別価格(¥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方は上記の電話 mail Fax でお申し込みください)

受付で教科書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 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 11/28(火)11:00-15:00 8 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

美姿勢・骨盤ストレッチ教室

人の美しさを左右する「姿勢」。自分で美しく整った姿勢を作るためのストレッチを行います。肩こり・腰痛予防のほか、ダイエットにも効果的です。

▼【日時】10月5日・12日・19日 各木曜日 午前10時~11時30分(全3回)

▼【会場】新方地区センター・公民館3階 多目的ホール

▼【対象】市内在住で運動制限等のない方 20人

▼【持ち物】飲み物、運動しやすい服装、タオル

▼【申込み】9月11日(月)午前9時から電子申請にて受付(先着順)。 ▼【講師】尾寄 里美氏

健康とアンチエイジング教室

いつまでも若々しくいるための食を学びます。座学+調理実習(簡単なワンプレートランチを予定)

▼【日時】10月6日(金)午前10時~午後1時

▼【参加費】900円(材料費、保険料)

▼【会場】新方地区センター・公民館 調理室、和室1・2

▼【対象】市内在住の方 12人

▼【持ち物】筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、食器用布巾2枚、水分補給用の飲み物、マスク(調理を行うため、衛生上着用とする)

▼【講師】沼倉 真宝子氏(管理栄養士、調理師)

▼【申込み】9月3日(日)午前9時から電子申請にて受付(先着順)。

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けの講座です。

▼【日時】9月25日(月)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】越谷市中央市民会館 4階 第13~18会議室

▼【申込み】8月28日(月)より地域包括支援センター増林にて受付。TEL963-3331(受付は日曜日を除く、午前9時~午後6時まで)

▼【問合せ】越谷市地域包括支援センター大相模

☎993-4258

『すこやか体操教室』参加者募集

▼【日時】10月12日~12月7日 毎週木曜日(11月23日を除く)全8回 午前10時~午前11時30分

▼【会場】越ヶ谷地区センター・公民館 大会議室(越谷市中央市民会館 3階)

▼【対象者】市内在住で、医師による運動制限のない方

▼【定員】20名

▼【参加費】500円

▼【講師】柴崎 薫氏

▼【持ち物】飲み物、長めのタオル

▼【申込み】9月14日(木)午前8時30分から 電話で越ヶ谷地区コミュニティ推進協議会事務局(越ヶ谷地区センター・公民館)へ(申込み順)