

アンチエイジング・ニュース

第43号 10月号 発行日 2023 10 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 BookOff HonyaClub Online HMV honto AuPay 7net ほんのいんふお 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、全国の図書館へ拡大移中(例えば港区立図書館 倉敷市図書館 山形県小国町等)でも閲覧可能です。

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)好評開催中

勉強会出席の方は教科書を持参ください・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10/27(金)13:00-15:00 7回目勉強会(実践) 参加者の実践の課題とあらゆる質問にお答えいたします。
- ▼令和05年11/28(火)13:00-15:00 8回目勉強会(実践) 参加者の実践の課題と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 知恵袋おしゃべり会『老化の原因と対策』支援センター フリースペース 10:30~

越谷市アンチエイジングイベントのご案内

美容姿勢・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)。

高齢者インフルエンザ予防接種について

- ▼【実施期間】令和5年10月1日(日)~令和6年1月31日(水) ▼【実施場所】市内実施医療機関
- ▼【対象】越谷市に住所を有し、①②に該当する接種を希望する方 ①接種日において65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から接種することができます)

②接種日において60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、もしくは呼吸の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等の障がいをお持ちの方で医師の診断書がある方

※市が実施するインフルエンザ予防接種は予防接種法に基づき実施しており、「対象者が自らの意思で接種を希望していることを確認すること。対象者の意思の確認が容易でない場合は、家族又はかかりつけ医の協力を得て、その意思を確認することも差し支えないが、明確に対象者の意思を確認できない場合は、接種してはならない。」と定められています。

※市外での接種をご希望の方は事前手続きが必要ですので健康づくり推進課までご相談ください。

- ▼【費用】1,500円 ※無料になる方がいます。詳しくは健康づくり推進課へお問い合わせください。公費で受けられるのは年度1回のみです。

- ▼【その他】新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。▼【問合せ】健康づくり推進課(保健センター) TEL960-1100

『おこやか体操教室』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) 電話番号 048-965-3093