

# アンチエイジング・ニュース

第44号 11月号 発行日 2023 11 05  
☎ 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

## HP を開設いたしました 拡散をお願いします

<https://antiagingnews.jimdofree.com/>

### 本の拡販の近況「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

▼アマゾン 楽天ブックス セブンネットショッピング Yahoo ショッピング ヨドバシ BookOff HonyaClub Online HMV honto AuPay ほんのいんふお 紀伊國屋書店 未来屋書店 TSTAYA 店舗等順次全国書店で購入可能(¥1,540)です ▼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 日南市図書館 堺市立図書館 山形県小国町等)。  
▼販売好調につき、近日中に 2 版出版の予定



### 「老化は治せる病気」無料勉強会(講習会)好評開催中 場所：越谷市市民活動支援センター 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 「血糖値を自力で下げる秘訣」周東寛著・同時発売(¥880)

(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 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)10:30-12:00 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~

### 健康講演 入場無料 予約不要 先着 80 名 場所 南越谷健身会クリニック 3 階スタジオ

▼令和 05 年 12/16(土)13:45-15:00 講演 1 医学博士原健二先生 独協医科大学埼玉医療センター准教授「ゼロから始める！運動のある健康生活」▼令和 05 年 12/16(土)15:00-16:00 講演 2 医学博士周東寛先生 南越谷健身会クリニック「今から始めるミトコンドリアを増やす健康生活」「人生会議(ACP)内視~事前にやっておくべきこととは~」

## 越谷市アンチエイジングイベントのご案内

### 高齢者インフルエンザ予防接種について

▼【実施場所】市内実施医療機関 で実施中~令和6年1月31日(水) までです。予約をしてお早めにお受けください。

▼【対象】※市外(埼玉県内)で接種の方は、予診票の申し込みを 電子申請でも受け付けています。※県外で接種をご希望の方は、事前に 保健センターへご連絡ください。お問合せ：健康づくり推進課 (越谷市保健センター) ☎960-1100

### 歯科健診・相談~歯つらつ！お口の健康~

▼【日時】5 年 11 月 22 日(水)午後1時30分~3時00分

▼【会場】保健センター

▼【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

### 高齢者見守り講座「今からはじめる終活」

▼【日時】11月29日(水) 午後2時~3時30分

▼【会場】中央市民会館4階 第13~15会議室

※または、Zoom によるオンライン参加

▼【講師】秋浦 良子氏 (埼玉県金融広報アドバイザー)

▼【受講料】無料 ▼【対象】市内在住の方 会場：100人

オンライン配信：50人

▼【申込み】11月1日(水)~11月20日(月)に電子 申請で申込み。または11月28日(火)までに電話で下記へ。オンライン参加を希望 する場合は電子申請のみ

▼【問合せ】くらし安心課 ☎963-9156

## 認知症予防にはまず生活習慣から

### 生活習慣病・認知症予防セミナー

▼【日時】12月4日(月)午後2時30分から3時30分

▼【会場】越谷市中央市民会館 4階 第13~18会議室

▼【内容】認知症と生活習慣病の関係、予防について

▼【対象】市内在住の65歳以上の方・高齢者支援に関わる方 80人(申込順) ▼【申込み】11月9日(木)から電子申請 または ☎048-963-9163 ▼【講師】朝日生命 成人病研究所 糖尿病代謝科 医師 田原 たづ 氏

## 禁煙講座

▼【日時】12月6日(水)午後1時30分~午後3時

▼【会場】越谷市保健センター 多目的会議室(2階)

▼【内容】医師による講話 講師/山口醫院 山口文平氏

▼【対象】市内在住で肺の病気(COPD)・禁煙に関心のある方30名(定員になり次第締切ります)▼【問合せ】健康

づくり推進課(越谷市保健センター)☎960-1100

▼【申込み】10月11日(水)から電話または電子申請

## コグニサイズで認知症予防参加者募集！ 頭(脳)と頭を同時に使って認知症予防

▼【日時】12月6日、13日、20日、27日の毎週水曜日(全4回) 午後1時30分~3時30分

▼【会場】桜井地区センター 多目的ホール

▼【内容】ラダーやステップ台などを使い、体の健康と同時に脳の活性化を図ります。

▼【対象】市内在住の方 20名 【参加費】無料 【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、運動靴、動きやすい服装

▼【申込み】11月8日(水)午後1時30分から直接桜井地区センターへ ※11月8日(水)午後1時30分の時点で定員を超えた場合抽選。定員に満たない場合、午後3時から電話申込み可。【問合せ】桜井地区コミュニティ推進協議会福祉部会(桜井地区センター内)☎048-970-7600