

アンチエイジング・ニュース

第45号 12月号 発行日 2023 12 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

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 d ショッピング ほんのいんふお 紀伊國屋書店 未来屋書店 TSTAYA 店舗 徳島のつきや書店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06年2/27(火)13:30-15:30 9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。

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。予約し、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】6年1月10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

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】令和6年1月11日・18日・25日、2月29日(木) 午前9時30分～11時30分
▼【会場】中央市民会館 第4～6会議室
▼【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】12月8日(金)より電子申請
▼【問合せ】地域包括ケア課 ☎963-9163

ロコモ予防教室

「ロコモティブシンドローム」(略称ロコモ)という言葉をご存知ですか？ロコモとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことをいいます。「ロコモ予防教室」でロコモを知り、予防のための生活習慣について学びませんか？

▼【日時】1月10日(水)午前10時～午前11時30分
▼【会場】蒲生地区センター・公民館 多目的ホール(3階)
▼【会場】①ロコモティブシンドロームについての講義 ②ロコモ予防のための体操 ③ミニ体力測定
▼【対象】40歳以上の市民の方 8名 ▼【持ち物】筆記用具、電卓、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物
▼【申込み】12月7日(木)から健康づくり推進課へ電話または電子申請にて受付。▼【問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター) ☎960-1100

女性のための健康セミナー

40代～50代を迎える貴女に『Ki・Re・Iのススメ』～更年期とうまく付き合おう～(全3回)
▼【第1回】日時 2/2(金) 午後1時30分～3時30分
▼【内容】自分のカラダと向き合おう 講師：堀中医院 堀中 俊孝 先生
▼【第2回】2/19(月) 午前10時～正午
▼【内容】①女性のための「健康づくり栄養」講師：明治安田生命保険相互会社 ②『カラダの変化と上手に付き合おう』講師：健康づくり推進課 保健師
▼【第3回】日時 3/6(水) 午前10時～正午
▼【内容】これからの未来予想図を描いてみよう 講師：埼玉県立大学 兼宗 美幸 先生
▼【会場】保健センター ▼【持ち物】筆記用具
▼【対象】市内在住の女性 30人 ▼【参加費】無料
▼【申込み】12月21日(木)から ☎960-1100