

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46号 01月号 発行日 2024 01 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

明けまして、お目出度う御座います。お陰で新年を迎え、厚くお礼を申し上げます。
皆様全員が御健勝で御多幸でありますよう、心からお祈り申し上げます。アンチエイジング実践会はボラン
ティア団体で、市民の営利を目的としない自主的かつ主体的な公共活動への参加を促進する団体です。
(例えば MLM の方は参加できません。営利を目的としない方は奮って参加ください)



HP を開設いたしました 拡散をお願いします <https://antiagingnews.jimdofree.com/>

講習会 2024 年最新版「日進月歩する老化の原因と対策」あなた自身ができる老化の自然治癒の方法 「老いに立ち向かう、知識と実践の最新版。2024 年版が贈る、日々進歩のアンチエイジングの最前線」兼第 9 回勉強会

- ▼【日時】令和 06 年 2/27(火)13:30-15:30 ▼【定員】30 名 ▼【持物】筆記具
- ▼【費用】講座：無料 教材費 四六版 168P ¥1,000 教科書をすでにお持ちの方は持参ください。
- ▼【対象】若返りを目指すかたはどなたでも(物販を目的にする方は応募できません)
- ▼【会場】越谷市市民活動支援センター 活動室 越谷市弥生町 16 番 1 号 越谷ツインシティ B 5 階
- ▼【問合せ】☎:090-9320-2714 Fax:050-3730-5466 メール:Antiaging10K@gmail.com

第 5 回総会の御案内

- 2024 年度アンチエイジング実践会 第 5 回総会は下記の通り実施の予定です。会員の方はご出席をお願い致します。
- ▼総会資料発送日：2023 年 2 月 19 日(月) ▼総会開催：2023 年 2 月 27 日(火)16:00～17:00
 - ▼【会場】越谷市市民活動支援センター 活動室 越谷市弥生町 16 番 1 号 越谷ツインシティ B 5 階

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) ☎048-960-1100

歯科健診・相談～歯つらつ！お口の健康～

- ▼【日時】①6 年 1 月 10 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 00 分
②2 月 14 日(水)午後 1 時 30 分～3 時
- ▼【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

8 人に一人が腎臓病！腎臓病予防セミナー

- 腎臓病の基礎知識と予防方法等について、医師が解説！
- ▼【日時】2 月 15 日(木)午後 2 時 30 分～午後 4 時
 - ▼【内容】医師による講演 ▼【費用】無料
 - ▼【講師】小尾医院 大図弘之先生
 - ▼【会場】保健センター 2 階 多目的会議室(東越谷 10-31) ▼【定員】50 人(先着順)
 - ▼【対象】市内在住で生活習慣病予防に関心のある方
 - ▼【持ち物】健診結果(お持ちの方)・筆記用具
 - ▼【申込み】1 月 11 日(木)より電話または電子申請にて
 - ▼【問合せ】健康づくり推進課(保健センター) ☎960-1100

健康寿命を延ばし、日常生活を楽しく健やかに 過ごしていただけるきっかけをつくらう

- ▼【日時】2 月 15 日(木)・2 月 22 日(木) 2 回コース
各午後 1 時 30 分～2 時 45 分
 - ▼【内容】声ヨガ講座と足つぼ講座 ▼【定員】15 名
 - ▼【会場】川柳地区センター・公民館 2 階 会議室
 - ▼【対象】市内在住で 60 歳以上の方
 - ▼【参加費】無料 持ち物：ヨガマットかバスタオル、飲み物(水分補給用)、タオル(汗拭き用)
 - ▼【講師】声ヨガ講座：うちうみ ひろみ さん
【講師】足つぼ講座：青木 浩子 さん
 - ▼【申込み】1 月 25 日(木)午前 9 時から川柳地区センター・公民館にて受付 ☎048-987-8213
- #### ～カラダは食べた物からできている 元気な人生 100 年のためのヒント～
- ▼【日時】日 時：2 月 29 日(木) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分
 - ▼【内容】健康寿命を延ばすために、元気な人生 100 年の鍵を考えます。 ▼【参加費】無料 持ち物：筆記用具
 - ▼【会場】川柳地区センター・公民館 2 階 会議室
 - ▼【対象】市内在住の 60 歳以上の方 定員：30 名(申込み順) ▼【申込み】1 月 25 日(木)午前 9 時から川柳地区センター・公民館にて受付 ☎048-987-8213
 - ▼【講師】(株)明治 管理栄養士 齋藤 佳南子 さん
- #### 健康ヨガ教室 自宅でもできる簡単なヨガを学び、健康な体を作りましょう
- ▼【日時】2 月 7 日、14 日、21 日(各水曜日) 午前 10 時～11 時 30 分 ※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 25 人
 - ▼【日時】【参加費】無料 【持ち物】ヨガマット(大きめのタオル等で代用可)、タオル、飲み物
 - ▼【服装】動きやすい服装でお越しください。
 - ▼【講師】金沢 光子 さん
 - ▼【申込み】1 月 10 日(水)午前 10 時から 1 月 31 日(水) 午後 5 時まで直接下記へ ※定員になり次第締め切ります。
 - ▼【問合せ】大沢公民館 ☎048-976-6800