アンチエイジング実践会・会員　講習の予約済の方へ：　お知らせ等

アンチエイジング・ニュース

第04号 07月号 発行日 2020 06 30
電話 090-9320-2714 FAX 050-3730-4666
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
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編集・発行

総会での特別講演 「老化(生命維持機能の段階的な破壊)の原因と対策」

アンチエイジング実践会では、食を中心とした、アンチエイジングの説明をしてきましたが、本年の総会で、アンチエイジングは単なる、老化を防ぐという取り組みだけでなく、老化は生命維持機能の破壊と定義し、積極的に医療関係者に参加をお願いし、より広い視野でアンチエイジングの実践を進めていきます。概要は7/13の総会の事業計画の中で説明致します。内容を知ってもらうため、アンチエイジング・ニュースへの添付資料といたしました。

ウィキペディア百科事典によると、老化とは、生物学的には時間の経過とともに生物の個体に起こる変化。 その中でも特に生物が死に至るまでの間に起こる機能低下やその過程を指すと規定しています。 **老化**は、死を想起させたり、成熟との区別が恣意的であることから、 加齢（ かれい ）、エイジングと言い換えられる場合もある。

「新しい生活様式」の実践例　新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージいただけるよう、今後、日常生活の中で取り入れていただきたい実践例が示されました。感染拡大を予防するため、「新しい生活様式」の定着にご協力ください。　**お問い合わせ・感染症の相談・受信の目安　保健医療部　地域医療課**
(東越谷十丁目31番地(保健センター2階)) 電話:048-972-4777 ファクス:048-972-6244

7・8月の越谷市アンチエイジングイベントの案内

アンチエイジング実践会・総会のお知らせ

「令和2年度アンチエイジング実践会総会」は、6月30日に、議案資料の発送を完了致しました。ご協力お願いいたします。

総会のご案内とアンチエイジング・ニュースの発

行が重複するため、今月に限り、7月号の発行を2020 06 30と致しました。従って13地区センターの情報が反映されていません。

知恵袋講座、おしゃべり会の中止のお知らせ

日頃、知恵袋にご協力いただきありがとうございます。
越谷市市民活動支援センターの再開に合わせて、知恵袋講座、おしゃべり会を再開する予定でしたが、使用制限が厳しいこともありほぼ正常に使用できるまで、中止とすることに2020 06 17知恵袋実行委員会で決定しました。
知恵袋講座、おしゃべり会を再開する際はまた皆様にお知らせ致します。

骨粗しょう症検診

▼【会場】 桜井地区センター;7/1(水)・2(木)・3(金)、
【会場】 保健センター;7/9(木)・10(金)・12(日)午前
【会場】 蒲生地区センター;7/15(水)・16(木)・17(金)
▼【検診時間】 9:00-11:30 13:00-15:30
地区センターは9:30～　▼【費用】1，000円
▼【対象】20歳以上の女性　▼【持ち物】タオル・保険証
▼【内容】かかとの骨の超音波骨密度測定
▼【申込み】市ホームページより申込み受付中
6月9日(火)午前9時より電話受付開始
▼【問合せ】市民健康課(越谷市保健センター)
℡960－1100

第6回連続講座　アンチエイジング実践会

▼講座1 【老化の原因】 日時 7/13(月) 9:20-11:00
講座1は緊急事態性宣言の感染防止策を講じて、定員80名のところ先着35名に変更になります。以下は予定通り実施です。
▼講座2 日時 8/24(月) 9:20-11:30
【酸化防止】 ファイトケミカル＋6大栄養素を正しくとる
【糖化防止】 糖分及びAGEを避ける
▼講座3 日時 9/14(月) 9:20-11:30
【ホルモンを増やす方法】 運動＋入浴＋睡眠で活性化
▼講座4 【実践講座】 日時 10/12(月) 9:20-11:30
▼場所 越谷市市民活動支援センター▼費用 無料

ロコモ予防チャレンジ教室

「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。「ロコモ予防チャレンジ教室」でロコモを知り、予防のための生活習慣について学習します。
▼【日 時】7月13日(月)、1回コース 午前10時～正午
▼【会 場】新方地区センター 多目的ホール
▼【内 容】①ロコモティブシンドロームについての講話、
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20名
▼【持ち物】運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、電卓
▼【申込み】6月12日(金)から市民健康課(越谷市保健センター) ℡960－1100 ※この教室は埼玉県コバトン健康マイレージにおけるポイント付与の対象事業です。

アンチエイジング実践会定例会

第6回連続講座開催日に合わせてアンチエイジング実践会の定例会を開催します

令和02年07月13日	07月	会員 総会
令和02年08月24日	08月	会員定例会
令和02年09月14日	09月	会員定例会
令和02年10月12日	10月	会員定例会
令和02年11月09日	11月	会員定例会
令和02年12月14日	12月	会員定例会

越谷市が発表　新型コロナウイルス接触確認アプリについて

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、厚生労働省が開発したスマートフォンのアプリです。詳細は越谷市のHPで確認下さい。http://www.city.koshigaya.saitama.jp/anzen_anshin/covid19/oshirase/corona_cocoa.html