



老けない人は あなたと違うものを 食べている

無料

お金をかけずに実践できる方法がわかる、連続講座

内臓の若さは見た目の若さ

老化は美容の大敵だけでなく、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、肥満、がんなどの病気のきっかけともなります。

これらの病気を既に発症している方は、今からでも遅くない、講座に参加して、老化しにくい体をつくり、健康長寿をめざしませんか？

この講座では、「自分ですぐに実践できる、食事を中心にしたコツ」をわかりやすくお伝えします。内臓を若返らせて、見た目も若々しい人生を送りましょう！

参加者プレゼント



料理レシピサイト「クックパッド」から厳選した簡単に作れる「若返り食」のレシピ(小冊子)を差し上げます。

■ 講座日程 (連続受講をお勧めしますが、単発受講も可能です)

9月18日(火) 午前10時～11時	今日から始める“若返り” — 老化の原因を知ろう —
11月12日(月) 午前10時～11時	すぐ始められる“食材のチェンジ” — 安価な食品で効果20倍の料理法を知ろう —
2019年 2月18日(月) 午前10時～11時	これなら続けられる! 新しい生活習慣 — 具体的な実践方法を知ろう —

講師：アンチエイジング実践会
顧問 安知 英治'G

数年前に高血圧が発覚。薬(薬は細胞を壊死させ、老化を早める)に頼らない方法を医師や本などから学び実践することで、血圧が240台から120台に下がった実体験を元にお話させていただきます。

■ 会場：越谷市市民活動支援センター 活動室A

越谷駅前(東口)「越谷ツインシティ・Bシティ」5階
(年金事務所や中央図書室のあるビルです)

- 参加費：無料
- 定員：50名(座席30+立席20) 先着順
- 持ち物：筆記用具とメモ用紙

参加に予約はいりませんが、席を確実に確保したい方は、電話・ファックス・メールでご予約下さい。



参考図書
『ガンにならない3つの習慣』
II ガンにならないだけじゃない
老化防止に抜群の効果

主催：アンチエイジング実践会 (越谷市市民活動支援センター・こしがや市民活動連合会登録団体)

アンチエイジング(老化防止、若返り)を合言葉に、健康で長生きする住みよい地域社会の実現及び協働のまちづくりの推進を図るとともに、アンチエイジングに有効な情報や成果を共有し、維持管理して長寿社会の向上に資する市民活動を行うことを目的とした市民団体です。

■ 連絡先 → 電話：090-9320-2714 / FAX：050-3730-5466 / E-Mail：Antiaging10k@gmail.com