

ななサポ WEEK は、越谷市市民活動支援センターに登録している市民活動団体の活動を、見て・知って体験できる1週間のイベントです。

老化を克服、疲れにくい・軽い体で活動的に！

平均寿命 100 歳で 50 歳の体力を得られるという超長寿社会が目の前に来ている。

介護を必要としない、自立した生活を目指す

展示 「アンチエイジング実践会」の団体紹介と活動内容

展示期間: 5月16日(火)~5月22日(月)

10時00分~16時30分

(最終日は13:00まで)

展示場所: 越谷市市民活動支援センター 多目的スペース



講座 三つの基調講話による老化の克服の概要

開催日: 5月22日(月) 10時00分~12時00分

開催場所: 越谷市市民活動支援センター 活動室

定員: 30名(要申込)

参加費: 無料

対象: 興味のある方ならどなたでも

【講師】笠井忠夫(かさいただお) アンチエイジング実践会顧問。数年前に高血圧が発覚。薬に頼らず改善させる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。これを契機に健康や老化防止のための食事改善に取り組み、「安治英治(あんち えいじ)」のペンネームで長寿社会の向上に資する市民活動を行っている。

アンチエイジング実践会とは健康長寿を意識したアンチエイジングの知識を市民に広め、深め、実践を通じて、結果的に老化を防ぎ、生活習慣病で寝たきりにならない健康長寿社会を実現する。これにより市民一人一人が健康で長生きでき、幸せな人生をおくれるよう手助けする活動を行うことを目的とする。

基調講話 老化の克服方法

基調講話1 あなた自身ができる老化を自然治癒する方法

自然治癒の要素⇒食事(ファイトケミカル/6大栄養素/酵素)・運動(効果的な運動3選)・長寿遺伝子の活性化・血流/睡眠の重要性、また、うまくいかないときの対応も説明します。

基調講話2 自然治癒できないとき老化を医療で治す

自然治癒を繰り返していると、新陳代謝をしない細胞-すなわち老化細胞-ができてきます。進行する老化細胞を医学的に治す方法を伝授致します!

基調講話3 老化しない対応4選

老化に対する考え方は、多岐にわたります。世界の人々の考え方を4つに分類しました。あなたはどの生き方を選ぶか、あなたが幸せな人生をおくるための参考にして下さい!

老化の克服の質疑・応答

三つの基調講話について、実践するための疑問にお答えします。質疑応答を通じて、自分の考え方を整理してください、人が避けられないと言われる『四苦八苦』をも解決出来ます。

企画・運営: アンチエイジング実践会

申込み
問合せ

越谷市市民活動支援センター

☎ 048-969-2750

Mail: info@koshigaya-activity-support.info

越谷市弥生町16-1 越谷ツインシティ Bシティ 5F
東武スカイツリーライン越谷駅東口下車すぐ ▶▶

