

アンチエイジング・ニュース

第51号 06月号 発行日 2024 06 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

重要なお知らせ アンチエイジング実践会はボランティア団体で、営利を目的としない、市民の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)



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

「老化は治せる病気」です。越谷市の無料健康診断を受診しよう!!

早期発見・早期治療は老化対策効果を高める。6/1 から手元にある申し込み用紙を指定医療機関に提示して無料で受診できます。自然治療と医療的ケアは下記講座で解説します。

第13回勉強会 6/29(土)自然治療力を最大化するサプリの選び方の講習

「老科の原因と対策、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」

- ▼第13回勉強会【日時】令和06年6/29(土)13:30-15:30 ▼【定員】80名 ▼【持ち物】筆記具
- ▼第14回勉強会【日時】令和06年7/27(土)13:30-15:30 ▼【定員】30名 ▼【持ち物】筆記具
- ▼知恵袋講座【日時】令和06年9/05(木)10:30-12:00 ▼【定員】30名 ▼【持ち物】筆記具
- ▼【費用】講座:無料 教材費 四六版 P168 ¥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 越谷市弥生町16番1号 越谷ツインシティB5階
- ▼【申込み、問合せ】☎:090-9320-2714 Fax:050-3730-5466 メール:Antiaging10K@gmail.com

越谷市アンチエイジングイベントのご案内

歯科健診・相談～歯つらつ!お口の健康～

- ▼【日時】6年6月26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・問合せ】健康づくり推進課
(越谷市保健センター) ☎048-960-1100

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

- ▼【日時】6月27日(木)午後3時～午後3時30分
- ▼【会場】新方地区センター 3階 多目的ホール
- ▼【持ち物】筆記用具 ▼【受講料】無料
- ▼【対象】市内在住・在勤・在学の方 40人
- ▼【講師】キャラバンメイト(地域包括支援センター職員)
- ▼【持ち物】筆記用具、水分補給の飲料
- ▼【内容】認知症とは、認知症の症状、認知症本人(埼玉県オレンジ大使)による講話、認知症の人と接するときの心がまえなど ▼【申込み】地域包括支援センター新方窓口または電話にて受付。
- ▼【問合せ】地域包括支援センター新方 ☎048-977-3310
(受付は土日・祝を除く、午前9時～午後5時)

認知症サポータースキルアップ講座～入門編

この講座は、認知症サポーター養成講座を受講した方で、もっと知識を深めたい、具体的な対応方法を学びたいという方向けの講座です。▼【日時】7月11日(木)午後1時30分～午後3時30分 ▼【内容】認知症サポーター養成講座の復習、認知症の方への接し方について、認知症の方を介護する家族の体験談など▼【講師】キャラバンメイト(地域包括支援センター増林職員)▼【対象】市内在住・在勤で、認知症サポーター養成講座を受講したことのある方 40人 ▼【持ち物】オレンジリング又は認知症サポーター証、筆記用具、必要に応じて水分補給の飲料、マスク▼【会場】越谷市役所 エントランス棟 3階 会議室3-1～3-3

- ▼【申込み】6月11日(火)から、地域包括支援センター川柳窓口または電話にて受付。地域包括支援センター川柳 ☎048-990-0753 (受付は、土日・祝を除く、午前8時30分～午後5時30分)

認知症予防体験セミナー

- 最近物忘れが多い…段取りが悪くなった…このような実感はありませんか? 認知症の予防には脳を活性化する活動や運動が有効と言われています。▼【日時】6月21日(金)午後2時～午後3時30分 ▼【会場】中央市民会館 4階 第13～18会議室 ▼【内容】認知症予防のためのプログラムの体験(音読・なぞり書きなどの学習および座ったままできるストレッチや有酸素運動等)▼【対象】市内在住の65歳以上で運動制限がない方 80人(先着順)
- ▼【費用】無料【持ち物】筆記用具、マスク、水分補給用の飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴
 - ▼【申込み】6月5日(水)午前9時から電子申請、窓口または電話にて受付開始
 - ▼【問合せ】地域包括ケア課 ☎048-963-91633(直通)

市民健康教室の参加者を募集します

- ▼【日程・内容】下記表のとおり
- ▼【時間】午前10時～正午 ▼【会場】越谷市保健センター(東越谷10-31)▼【対象】市内在住の方 30名
- ▼【参加費】8月6日のみ500円(材料費)▼【申込】6月7日(金)から市ホームページより電子申請または電話で申込み
- ▼【問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター) ☎048-960-1100
- ▼【日時】 ▼【内容】
 - 7月5日(金) 開講式、身体測定、越谷市の健康づくり
 - 7月18日(木) ハッポちゃん体操、健康長寿サポーター
 - 7月25日(木) 大学教授「こまめに身体を動かそう」
 - 8月1日(木) 歯科医師「歯とお口の健康づくり講演会」※8月1日は午後1時30分～午後3時
 - 8月6日(火) 調理実習「ヘルスメイト体験」
 - 8月22日(木) 栄養士講話「毎日の食事と健康」
 - 8月30日(金) 医師講演「10年後の血管をまもるために」
 - 9月6日(金) 閉講式、身体測定、こころの健康づくり