

# 第31回知恵袋講座

／ アンチエイジング実践会

## 2024年最新版「老化は治せる病気」

老化の原因、対策とその効果を最大化するサプリの選び方

### 【内容紹介】

#### 老化の原因

1. 体細胞の『酸化、炎化、糖化』
2. 生活習慣の『塩化、糖化、油化、酒化』
3. ヘルスチエーン

#### 老化の対策＝老化は治せる病気

自然治癒力をあげる方法。

1. 細胞レベルから若返る食事の改善法
2. 生命力を高め、消化・吸収・代謝をつかさどる酵素・補酵素の働き
3. 運動してホルモンを沢山つくり、若返り効果を知る
4. 睡眠 血流、栄養、ホルモンで新陳代謝を活性化

#### 老化の自然治癒力を最大化するサプリメントの選び方

対策に足りないものをサプリメントで補完することで、自然治癒力を最大化する。

お問合せ：電話またはメール

048-977-8302(荻谷)<sup>おぎたに</sup>(留守電対応)  
koshichiebukuro@yahoo.co.jp

主催：こしがや市民活動連合会

協力：越谷市市民活動支援センター

令和6年9月5日(木)

午前10:30～

越谷市市民活動支援センター活動室  
越谷ツインシティBシティ5階  
参加費：無料 予約：不要



【案内人（講師）】

アンチエイジング実践会

かさい ただお

笠井 忠夫さん

長寿対応の市民活動を行っている、アンチエイジング実践会顧問。2018年から2023年まで使用した教材をまとめ、昨年2023年度『老化は治せる病気』というタイトルの本にまとめ、出版し、南は鹿児島から北は帯広まで、全国から大きな反響を頂きました。関東の複数の読者の中には活動支援センターで行われている、講座に出席された方も多数います。



こしがや市民活動連合会 ホームページ

## 市民の知恵袋ネットワーク

団体と団体、市民と団体、行政と団体をつなぐ 市民の知恵袋ネットワーク

「知恵袋講座」はその道の案内人がお話しします。きっと役立つヒントや知識・情報が得られます！ どなたでも気軽においでください。