

アンチエイジング実践会・会員 受講済・受講予定の方へ

クラウドファンディングの本の出版へ寄付して頂いた方へ

：不要の場合はお知らせください

アンチエイジング・ニュース

第 52 号 07 月号 発行日 2024 07 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.jimdofree.com/>



第 14 回勉強会 7/27(土)自然治癒力を最大化するサブリの選び方の講習

「老化の原因と対策、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 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
- ▼第 16 回勉強会 【日時】令和 06 年 10/12(土)10:00-12:00 ▼【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 B 5 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

歯とお口の健康づくり講演会

～全身と口腔の関係～

- 歯周病等の歯とお口のトラブルは、全身の健康に影響を及ぼすことをご存知ですか？
いつまでも元気で過ごすための歯とお口の健康習慣について、歯科医師がわかりやすく解説します！
- ▼【日時】8月1日(木)午後1時30分～3時
 - ▼【会場】保健センター 2階 多目的会議室 (東越谷10-31)
 - ▼【内容】歯科医師による講演
 - ▼【講師】大袋歯科医院 飼馬 祥頼 氏
 - ▼【対象】越谷市在住の方
 - ▼【定員】50人(先着順)
 - ▼【費用】無料【持ち物】筆記用具
 - ▼【申込み】電話にて受付中。
 - ▼【問合せ】健康づくり推進課 ☎048-960-1100
※この教室は埼玉県コバトンALKOOマイレージにおけるポイント付与の対象事業です

お口と栄養と運動の元気塾

～フレイルを予防しよう～

- フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。専門家からフレイル予防3つを学び、健康長寿を目指しましょう！
- ▼【日時】令和6年8月01日・08日・22日、9月26日(木) 午前9時45分～11時45分
 - ▼【会場】新方地区センター・公民館2階 多目的ホール
 - ▼【内容】介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて ▼【費用】無料
 - ▼【対象】市内在住の65歳以上で運動制限がない方 15人(先着順)
 - ▼【持ち物】筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、マスク
 - ▼【申込み】07月8日(月)より電話にて受付中
※定員になり次第締め切ります。
※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催が急遽中止となる場合があります。
 - ▼【問合せ】地域包括ケア課 ☎048-963-9163

骨粗鬆症健診

- ▼【日程】6～8月に、以下の会場で実施を予定しています。
- ▼【会場】桜井地区センター・保健センター・蒲生地区センター・北部市民会館・越谷コミュニティセンター
- ▼【内容】かかとの骨の超音波骨密度測定
- ▼【対象】20歳以上の女性 ▼【持ち物】タオル・保険証
- ▼【費用】1,000円 ▼【問合せ】健康づくり推進課
- ▼【申込み】健康づくり推進課へ電話で申込み。)
☎048-960-1100

カルウシム料理教室参加者募集

- ▼【日時】7月24日(水)午前10時～午後1時
- ▼【会場】出羽地区センター
- ▼【内容】ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習
- ▼【対象】市内在住の方16名
- ▼【材料費】500円【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、上履き(必要な方)
- ▼【申込み】7月10日(水)から電子申請
- ▼【問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター)
☎048-960-1100
※コバトン ALKOO マイレージのポイントが付きます

医療セミナー

- 南越谷地区内の獨協医科大学埼玉医療センターと協力し、地域の特性を生かした講座を開催します。専門医による病気の話をはじめ、予防や早期発見など健康管理に役立つ話をいただき、地域の皆様の健康と病気についての意識や知識向上を目的とします。
- ▼【日時】7月28日(日)午後1時30分～3時
 - ▼【場所】南越谷地区センター・公民館 2 階 多目的ホール
 - ▼【内容/講師】「元気に長生きするために～心筋梗塞・心不全・脳梗塞を予防する～」獨協医科大学埼玉医療センター 循環器内科主任教授 田口 功 医学博士
 - ▼【対象】市内在住・在学または在勤の方 100名(先着順)
 - ▼【申込み】7月1日(月)午前9時～電話・窓口にて受付
 - ▼【問合せ】南越谷地区センター・公民館
☎048-990-1200