

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55号 10月号 発行日 2024 10 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)  
**「老化は治せる病気」定価¥1,540 本誌読者特別価格⇒¥1,000 詳細は⇒QRコードからご購入下さい。10/14 の下記講座でも可** <https://antiagingnews.jimdofree.com/>



**講座「老化の原因、対策と自然治癒力を最大化する老化しない若返り法」**座談会に奮って出席願います。下記の期間、市民活動支援センターが工事のために休館となりますので、当実践会の事業も第 16 回勉強会を今年の最後の講座とします。今後の講座の予定は来年 2 月の予定です。別途、お知らせします。

- ▼第 16 回勉強会【日時】令和 06 年 10/14(月祝日)13:30-15:30 15:30 以降、座談会を行います。奮って参加ください
- ▼【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 教科書をお持ちの方は持参どうぞ
- ▼【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

## 越谷市市民活動支援センター休館のお知らせ(多文化交流センター増築工事に伴う利用中止について)

- ▼工事期間:2024 年 10 月 21 日(月)~2025 年 1 月 31 日(金) ▼工事期間中は、活動室、印刷作業室、多目的スペース、プレイルーム、団体ロッカーの利用は出来ません。
- ▼※2025年2月1日(土)から利用再開予定です。

## 越谷市アンチエイジングイベントのご案内

「市内 13 地区センターだより」引用

### 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】11月7日・14日・21日、12月26日(各木曜日) 午前9時45分～11時45分
  - ▼【会 場】大沢地区センター・公民館 多目的ホール、学習室B・C、自由活動室
  - ▼【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】10月8日(火)より電話で受付。  
※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 ☎048-048-963-9163

### 歯科 健診・相談 ～ 歯つらつ!お口の健康 ～

- ▼【日 時】10月23日(水)午後1時30分～3時
- ▼【会 場】保健センター ▼【対 象】市民の方20人
- ▼【申込み】健康づくり推進課へ 下記電話で受付。
- ▼【問合せ】健康づくり推進課 ☎048-960-1100  
★体調がすぐれないときには参加をご遠慮ください。

### 認知症サポーター養成講座

- ▼【日 時】10月19日(土)午前10時00～午前11時30
- ▼【会 場】増林地区センター・公民館 学習室 A
- ▼【受講料】無料 ▼【持ち物】筆記用具
- ▼【対 象】市内在住・在勤の方30人(先着順)
- ▼【内 容】認知症の正しい理解、認知症の人への接し方等

初めて受講した方には、オレンジリング およびサポーター証を交付。 ▼【申込み】事前に下記へ電話にて受付 ▼【問合せ】地域包括支援センター増林(増林地区センター内) ☎048-963-3331(午前9時00分～午後6時00分 日曜日を除く)

### 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】10月29日(火) 午後1時30分～3時30分
- ▼【会 場】大沢地区センター・公民館 3階 多目的ホール
- ▼【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
- ▼【講 師】キャラバンメイト(地域包括支援センター職員)
- ▼【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など ▼【持ち物】オレンジリング又は認知症サポーター証、筆記具、必要に応じて水分補給の飲料、マスク 0
- ▼【申込み】10月1日(火)より、地域包括支援センター大沢にて受付 ☎048-972-4185(受付は、土日・祝を除く、午前9時～午後5時まで)

### 血糖値が高めの方へ ～糖尿病予防セミナー～

糖尿病の基礎知識と予防方法等について、医師が わかりやすく解説します!

- ▼【日 時】:11月13日(水)午後1時30分～3時
- ▼【内 容】医師による講演 講 師:越谷レイクタウン内科 藤本まどか 先生
- ▼【会 場】越谷市保健センター2階 多目的会議室
- ▼【対 象】:市内在住で生活習慣病予防に関心のある方 定員:50人(申込み順)
- ▼【持ち物】健診結果(お持ちの方)・筆記用具
- ▼【費用】:無料 申込み:10/9(水)より電話にて
- ▼【問合せ】:健康づくり推進課(保健センター) ☎048-960-1100