

アンチエイジング実践会・会員 受講済・受講予定・本の読者の方へ

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 56 号 11 月号 発行日 2024 11 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⇒
右の QR コードからご購入下さい。

<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 2025 年度 第 18 回講座は、
令和 7 年 2 月 22 日(土)13:30-15:30 の予定です。

- ▼第 18 回勉強会【日時】令和 07 年 2/22(土)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う
- ▼【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 活動室 A
- ▼【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】12月5日・12日・19日、令和7年1月30日(各木曜日) 午前9時45分～11時45分
- ▼【会場】蒲生地区センター12月5日・12日は学習室 A、12月19日、1月30日は多目的ホール
- ▼【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】11月8日(金)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】11月27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。

高齢者インフルエンザ予防接種について

- 高齢者インフルエンザ・高齢者新型コロナ予防接種 市内実施医療機関で実施中です!! 令和7年1月31日(金)までです。予約をしてお早めにお受けください。
- ▼【対象】※市外(埼玉県内)で接種の方は、予診票の申し込みを電子申請でも受け付けています。※県外で接種をご希望の方は、事前に保健センターへご連絡ください。
- ▼【問合せ】:健康づくり推進課(越谷市保健センター) ☎048-960-1100