

<h1>アンチエイジング・ニュース</h1>	第 57 号 12 月号 発行日 2024 12 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/>



今年も一年ありがとうございました！

日頃より当該ニュースにご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。健康長寿を意識したアンチエイジングの知識を市民に広め、深め、実践、を通じて、結果的に老化を克服、疲れにくい・軽い体で活動的に！介護を必要としない、自立した生活を目指す。健康長寿社会を実現する。(老化を防ぎ、生活習慣病で寝たきりにならない健康長寿社会を実現する。これにより、市民一人一人が健康で長生きでき、幸せな人生をおくれるよう手助けする活動を行うことを目的とする、役割を推進してまいりますので、来年もどうぞよろしくお願い申し上げます

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」講座・座談会に出席願います。

- ▼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。奮ってご参加ください
- ▼【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
- ▼【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」引用

ロコモ予防教室

「ロコモティブシンドローム」(略称ロコモ)という言葉をご存知ですか? ロコモとは、骨・関節・筋肉 など体を支えたり動かしたりする運動機能が衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことをいいます。▼【会場】蒲生地区センター
▼【日時】令和 7 年 1 月 10 日(金)午前 10 時~11 時 30 分
▼【内容】①ロコモティブシンドロームについての講義、
②ロコモ予防のための体操 ③ミニ体力測定
▼【対象】40 歳以上の市民の方 8 人
▼【持ち物】筆記用具、電卓、動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物 ▼【申込み】12 月 6 日(金)から健康づくり推進課(越谷市保健センター)にて受付
☎048-960-1100 ※この教室はコバトン ALKOO マイレージにおけるポイント付与の対象事業です

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】12 月 19 日(木) 午後 2 時~4 時
▼【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
▼【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 ▼【会場】北部市民会館 3 階 第 3 会議室
▼【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
▼【申込み】地域包括支援センター大袋にて電話または直接受付。☎048-971-1077 (受付は、土日・祝を除く、午前 8 時 30~午後 5 時 30 まで)

女性のための健康セミナー

40 代~50 代を迎える貴女に『Ki・Re・I のススメ』~更年期とうまく付き合おう~(全 3 回) ▼【対象】市内在住の女性 30 人
▼第 1 回 2/7(金) 午後 1 時 30 分 ~3 時 『自分のカラダと向き合おう』講師:堀中醫院 堀中 俊孝 先生
▼第 2 回 2/17(月) 午前 10 時~正午 ①女性のための「健康づくり栄養」講師:明治安田生命保険相互会社 ②『カラダの変化と上手に付き合おう』講師:健康づくり推進課 保健師
▼第 3 回 3/5(水) 午前 10 時 ~11 時 30 分 『これからの未来予想図を描いてみよう』講師:埼玉県立大学 兼宗 美幸 先生 ▼【会場】保健センター ▼【持ち物】筆記用具
▼【申込・問い合わせ】12 月 19 日(木)から健康づくり推進課
☎048-960-1100 ▼【参加費】無料

歯科 健診・相談 ~ 歯つらつ!お口の健康 ~

▼【日時】12 月 25 日(水)午後 1 時 30 分~3 時
▼【会場】児童館ヒマワリ ▼【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

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。
▼【問合せ】地域包括ケア課 ☎048-963-9163