

『無料好評 19 回目』講座・2025 年最新版

『120 歳を目指して健康に！！ 老化は治せる病気』

老けない人はあなたと違うものを食べている お金をかけずに、実践する方法がわかる連続講座 介護されない、自立した生活を目指す

老化は美容の大敵だけでなく、認知症、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症、肥満、がんなどの病気のきっかけともなります。これらの病気を既に発症している方は、今からでも遅くない、講座に参加して老化しない体をつくり、健康長寿をめざしませんか？

この講座では、「目分ですぐに実践できる、コツ」をわかりやすくお伝えします。内臓を若返らせて、見た目も若々しい人生を送りましょう「介護される心配なく、若々しい体で、いつまでも自分らしく、好きなことをもっと、楽しく長く続けたいあなたへ！」

老化の原因 今日から始める“若返り”

—老化の原因を知ろう—

老化の対策：老化しない方法：食・運動・ホルモン等

すぐ始められる“食材のチェンジ”他

安価な食材で効果 100 倍の料理法を知ろう—

自然治癒力を最大化・介護されない人になる

これなら続けられる！新しい生活習慣

—具体的な実践方法を知ろう—自立した生活を目指す

市の無料健康診断と医療的ケア・社会参加講座の体験談と、実践成功事例から学ぼう

講座日程(10 連続受講をお勧めしますが、単発受講も可能です)

日時：2025 年 2 月 22(土)

13 時 30 分～15 時 30 分

開催場所：越谷駅前・越谷市市民活動支援センター活動室
越谷駅東口・交番横の越谷ツインシティ B シティ 5 階

対象：若返りを目指す(特定の者の利益を目的としない)方

費用：講座：**無料** (教科書：¥1,000 希望者のみ)

定員：先着順 30 名(要申込み) 持物：筆記道具

申込/問合せ → アンチエイジング実践会

電話：090-9320-2714 FAX：050-3730-5466

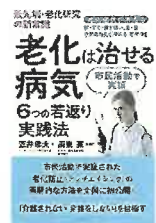
E-Mail：Antiaging10k@gmail.com

主催：アンチエイジング実践会(年金協会・越谷分会会員)

(越谷市市民活動支援センター登録団体)

越谷市弥生町 16 番 1 号 越谷ツインシティ B シティ

越谷市市民活動支援センター



講師 笠井 忠夫

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会長。

2018 年から 2023 年まで使用した教材を纏め、昨年度に『老化は治せる病気』というタイトルの本を出版し、Amazon でも販売しております。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。



申込書 FAX: 050-3730-5466

個人情報の取り扱いに関しては、本件以外では使用いたしません。

名前

電話番号：

住所：〒

ライン：

FAX 番号：

メールアドレス：