

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59号 2月号 発行日 2025 02 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/>



2025 年度(令和 7 年度)第 6 回総会開催 2/22(土)のお知らせ 総会資料は 2/15(土)に Line/メール/FAX にて送ります

▼第 6 回総会 【日時】令和 07 年 2/22(土)15:30-16:30 ▼【持ち物】筆記具 ▼【費用】無料 ▼【対象】どなたでも
▼【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

総会での同時開催特別講座のお知らせ

第 18 回無料講座「お金をかけずに 100 倍効果的に、老化を防げる食事や介護いらずの生活習慣を実践する方法を学ぶ連続講座」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、第 6 回総会を行います。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
▼【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

歯科 健診・相談 ~ 歯つらつ!お口の健康 ~

▼【日 時】①2月26日(水)②3月12日(水) 両日とも午後 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

8人に一人が腎臓病!腎臓病予防セミナー

腎臓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】2月20日(木)午後2時30分~午後4時
▼【内 容】医師による講演 ▼【費用】無料
▼【講 師】小尾医院 大園弘之先生
▼【会 場】保健センター 2階 多目的会議室 (東越谷10-31) ▼【定 員】50人(先着順)
▼【対 象】市内在住で生活習慣病予防に関心のある方 50人(申込み順)
▼【持ち物】健診結果(お持ちの方)・筆記用具
▼【申込み】1月9日(木)より電話または電子申請にて
▼【問合せ】健康づくり推進課(保健センター) ☎048-960-1100

『地域包括支援センター』は高齢者の総合相談窓口です、

社会福祉士、保健師、主任ケアマネ ジャーなどの専門職が在籍し、健康や介護、認知症に関することなど、気軽にご相談ができる場所 となります。また、地域の高齢者が集まる「ふれあいサロン」お伺いして、健康講座を行ったり、地域の関係者様にご参加していただき、高齢者が住みやすい地域になるよう、話し合い等を行う。ネットワーク会議を定期的で開催しています。他にも、認知症の基礎知識を学ぶ「認知

症サポーター養成講座」を開催しています。現在は、蒲生地区すべての自治会で「認知症サポーター養成講座」を受講いただけるよう取り組んでいます。自治会役員の方等、ご興味のある方はぜひご連絡ください。▼【問合せ】地域包括支援センター蒲生(蒲生地区センター・公民館2階) ☎048-985-4700
▼【相談受付】月~土(祝日含む) 午前9時~午後5時30分 ※来所相談は、事前の電話連絡を頂くとスムーズです。

ユグニサイズで認知症予防参加者募集!

頭と身体を同時に使って認知症予防

▼【日 時】2月26日、3月5日、12日、19日の毎週水曜日(全4回) 午後1時30分~3時30分
▼【会 場】桜井地区センター 多目的ホール
▼【内 容】ラダーやステップ台などを使い、体の健康と同時に脳の活性化を図ります。 ▼【対 象】市内在住の方 20名
▼【参加費】無料 ▼【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、運動靴、動きやすい服装 ▼【申込み】2月5日(水)午後1時30分から直接桜井地区センターへ ※2月5日(水)午後1時30分の時点で定員を超えた場合抽選。定員に満たない場合、午後3時から電話申込み可
▼【問合せ】桜井地区コミュニティ推進協議会 福祉部会(桜井地区センター内) ☎048-970-7600

健康寿命を延ばし、日常生活を楽しく健やかに過ごしていただけるきっかけをつくろう

▼【日 時】2月12日(水)・13日(木)・19日(水)・20日(木)のうち、いずれか2回各回午後1時30分~2時45分(予定)
▼【内 容】健康づくりを目的とした講座(体操など)
▼【会 場】川柳地区センター・公民館2階 会議室
▼【対 象】市内在住で60歳以上の方
▼【参加費】無料 持ち物:ヨガマットかバスタオル、飲み物(水分補給用)、タオル(汗拭き用)
▼【申込み】1月29日(水)午前9時から川柳地区センター・公民館で受付 ☎048-987-8213 詳細は、1月15日(水)頃から館内に配架予定のチラシ等をご参照ください。