

申込不要

健康教室のご案内

問 健康推進課保健子ども係 ⑨番窓口 Tel **65-3008**

脂質異常症を予防しよう！

脂質異常症はコレステロールや中性脂肪が密接に関係しています。コレステロールには善玉（HDL）コレステロールと悪玉（LDL）コレステロールがあり、血液中の悪玉コレステロール・中性脂肪が多すぎる、善玉コレステロールが少なすぎる状態を脂質異常症といいます。

血液中のコレステロールなどが多い状態が続くと、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞など大きな病気を発症する可能性があります。

コレステロール値を改善するためにも、食事内容はとても重要となります。どんな食事したらいいの？どんなことに気を付けたらいい？等、気になる方は栄養教室にぜひお越しください。

	日 時	内 容	集合場所
広川町海岸沿いウォーキング	6月24日⑨ 9時30分～11時	広川町民体育館付近から海岸沿いや町内を約5km程度歩きます。 ※水分補給の飲み物は各自ご準備をお願いします。	広川町民体育館前
栄養教室	6月26日⑩ 10時30分～11時30分	「コレステロールが気になるあなたへ」	地域福祉センター 2階会議室

教室参加者を募集します

問 申 人権推進課総合センター係 Tel **63-4152**

総合センターにて開催予定の教室の参加者を、次のとおり募集します。お気軽にお問い合わせください。

金山寺みそづくり体験教室

日 時 7月17日⑩ 19時～
定 員 20名（先着順、1家族1名まで）
持 ち 物 参加費1,500円（材料費として約2kg分）・エプロン・三角巾・容器（重石をするので大きめのもの）
申込期間 6月17日⑨～24日⑨
（平日：8時30分～17時15分）

※定員になり次第、受付を終了します。

スマートフォン教室 = 初心者向け =

日 程 8月7日・14日・21日・28日
9月4日・11日（⑩/全6回）
19時30分～21時
定 員 10名（先着順）
持 ち 物 ご自身のスマートフォン
申込期間 6月20日⑩～28日⑩
（平日：8時30分～17時15分）

※定員になり次第、受付を終了します。
※応募者多数の場合は、金曜日にも開講する予定です。

地震災害時の安全な避難のために！ ブロック塀等耐震対策事業

補助率1/2
補助額は
最大10万円

ブロック塀等の撤去と改善に要する
工事費及び工事に伴う諸経費が対象

ご自宅や持ち家のブロック塀等の改修をご希望の方は、まずはお電話ください。

問 総務課地域防災係 ⑩番窓口 Tel **64-1108**