

血管がもろくなる前に

## 健康栄養クッキング教室～脂質異常症編～

脂質異常症は、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などのさまざまな病気の原因になります。早期に生活習慣の改善や治療を行うことで、悪化を防ぐことができます。

この教室では、脂質異常症の予防・改善のための生活習慣について講話と調理実習を通して、楽しく学習します。

- 対象者 脂質異常症が気になっている人や予防したい人およびその家族
- 日時 2月21日(水) 午前10時～午後1時
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 脂質異常症を予防・改善する食事に関する講話および調理実習(ご飯・汁物・主菜・副菜)
- 定員 24人(申込多数の場合は抽選)
- 参加費 500円
- 申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき(「健康栄養クッキング教室申し込み(脂質異常症)」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)
- 申込期限 2月8日(木) (必着)



- 申し込みと問い合わせ先  
健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]  
☎(501)2222

## シニア大学「山城塾」スポット講座 スマートフォン活用講座(防災編)

スマートフォン(スマホ)の購入を考えている人や、スマホを持っているけど防災情報の使い方が分からずスマホを活用できない人を対象に、初心者向けスマートフォン活用講座(防災編)を実施します。災害に役立つアプリの体験を通して、この機会にスマホの使い方・楽しみ方を学んでみませんか。

- 対象者 次に当てはまる60歳以上の人  
◇スマホの使い方が分からない  
◇スマホを購入するかもしれない など  
※講座では、スマートフォンを貸し出して使用します。
- 日付 3月7日(木)
- 場所 高齢者生きがい創造センター [筒井]
- 時間 ①午前10時～正午  
②午後1時半～3時半  
※①、②のどちらかを選択
- 内容 スマホの基本的な使い方
- 定員 各回20人(先着順)

- 申込方法 ◇電話◇窓口
- 申込期間 1月15日(月)～31日(水)
- 申し込みと問い合わせ先  
すこやか長寿課長寿支援担当  
☎(580)1859

