

# はつらつ

## 吹田市民 はつらつ元気大作戦

市主催の介護予防教室・講座です。市内在住の65歳以上。高年齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)。



はつらつ元気大作戦 ホームページ



催し名	時・所	定員	申し込み
今こそ 栄養教室 管理栄養士の講義と食事バランスのチェックや献立作成。	連 2月28日(水)、3月14日(木) 午後2時～3時30分 吹二地区公民館	先着 20人	1月4日(木)から南吹田地域包括支援センター(TEL6155・5114 FAX6155・5663)へ。 ・ファックスの場合は、基本事項と生年月日を書いてください。

後期高齢者医療の健診 無料。被保険者証を持参してください。後期高齢者医療保険の加入者。

科目	内容	申し込み・問い合わせ
内科	身体測定、尿検査、血液検査など。対象者には大阪府後期高齢者医療広域連合から受診券を送っています。新たに75歳になる人には誕生日の翌月に送ります。特定健診の代わりに人間ドックを受診した人には、受診費用の一部助成制度があります。詳しくは市ホームページへ。	国民健康保険課 TEL050・1807・2183 FAX6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、口腔機能検査など。新たに75歳になる人は75歳の誕生日から受診できます。	直接、実施登録歯科医院へ。 成人保健課(出口町) TEL6339・1212 FAX6339・7075

### くらしの情報

#### シニア世代の社会参加・参画 元気・健康フォーラム

高齢者の生活支援について考えてみませんか。すいたの年輪ネットのこれまでの取り組み報告や、参加者同士での意見交換を行います。時 1月16日(火)午前10時～正午。所千里市民センター大ホール。定員60人。多数抽選。申 1月4日(木)～15日(月)に申し込みフォームか、基本事項を電話かファックスで吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205 FAX6339・1202)へ。高年齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375)。



申し込みフォーム

#### 高齢者のための水道相談

水道に関する相談や、じゃ口周りの点検、簡単な漏水調査などを行います。時 毎月～金曜日午前9時30分～午後5時。祝・休日は除く。全員が70歳以上の世帯。申 電話かファックスで水道部工務室(南吹田3 TEL6384・1258 FAX6384・1837)へ。

#### 高齢者世帯声かけサービス

ポストなどに投かんする「使用水量・料金等のお知らせ」を検針員が手渡しします。様子が異変がある場合は、家族への連絡など、状況に応じて適切な対応をとります。全員が70歳以上の世帯。単身世帯も可。水道料金の支払い先が水道部ではなく、建物の管理会社などになっている場合は除く。申 電話かファックスで水道部総務室料金グループ(南吹田3 TEL6384・1255 FAX6384・1534)へ。

#### 口腔ケアセンター

津雲台1・2・1  
TEL6155・8020  
FAX6873・3030  
申 ☆は、基本事項と年齢を電話かファックスで同センターへ。

#### お口の健康体操教室

歯科衛生士によるお口の体操など。時 2月18日(日)午前10時～10時45分、午前11時～11時45分。申 口の機能や飲み込みに不安のある人。定員15人。多数抽選。申 1月4日(木)～15日(月)に☆。

#### 高齢者いっこの家

岸部中1・24・11  
TEL6337・6361  
FAX6337・6362  
日曜日・休日  
市内在住の60歳以上  
申 ☆は、直接か電話で高齢者いっこの家へ。

#### 簡単ペイントでミモザのバッグ

既製の布バッグにミモザの花を描きます。時 1月19日(金)午後1時30分～3時30分。定員先着6人。申 1月4日(木)～13日(土)に☆。

#### 映画会 ALWAYS ミニシアター

吉岡秀隆、堤真一、小雪出演。時 1月26日(金)午後2時～4時15分、1月27日(土)午前10時～午後0時15分、午後2時～4時15分。27日のみ字幕あり。定員先着35人。申 1月6日(土)から☆。

#### 便利に手軽にしっかり栄養

冷凍食材やインスタント食品の栄養価について管理栄養士が話します。簡単レシピも。時 2月2日(金)午後2時～3時。定員先着35人。申 1月4日(木)から☆。

#### おからみそづくり

火を使わずに手軽にみそを作ります。時 2月5日(月)午前10時～11時、午後2時～3時。定員先着10人。¥1000円。申 1月5日(金)～2月2日(金)に☆。

#### 認知症理解から始めませんか

訪問看護師が話します。時 2月9日(金)午後2時～3時。定員先着35人。申 1月5日(金)から☆。

#### 高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1  
TEL6155・2155  
FAX6155・2177  
日曜日・休日  
市内在住の60歳以上  
申 ☆は、直接か電話で同センターへ。

#### ゆる筋トレでカラダづくり

「体の凝り改善」がテーマ。時 1月16日(火)午前10時～11時。定員59歳以下も可。定員先着26人。¥500円。

#### 申 1月5日(金)から☆。

#### 畳縁のスマホショルダーバッグ

縫わないので手軽に作れます。時 1月19日(金)午後1時30分～3時30分。定員59歳以下も可。定員先着26人。¥本体1200円。希望者のみ肩ひも600円。申 1月6日(土)から☆。



柄を選べます。写真は一例です

#### サロンダンスパーティー

座ったままで大丈夫。フリースタイルで踊ってみましょう。時 1月23日(火)午後2時～3時30分。定員59歳以下も可。定員先着26人。申 1月9日(火)から☆。

#### 楽しくうたおう

ピアノとヴァイオリンの伴奏で歌ってストレスを解消しましょう。時 1月30日(火)午後1時30分～3時。定員先着26人。申 1月10日(水)から☆。