

# 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

教室名	時・所	定員	申し込み
今こそ 栄養教室 管理栄養士による講義、食事バランスのチェックや献立作成。	運 5月12日(水)、26日(水) 午後2時～3時45分 北千里地区公民館	先着 15人	4月1日(水)から同グループへ。ファックスの場合は、◆と生年月日を書いてください。

### 市制施行80周年記念「地域でつながる いきいき百歳体操」の動画を作成しました

同体操参加者へのインタビューや体力測定のみとめなど。約60分の動画です。



動画配信ページ

### 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4月下旬から順次送ります。新たに75歳になる人には誕生月の翌月に送ります。	国国民健康保険課 TEL6384・1239 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。	甲直接、実施登録歯科医院へ。 国保健センター TEL6339・1212 FAX6339・7075

### くらしの情報

#### 高齢者水道相談

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。時祝・休日を除く月々。

### 口腔ケアセンター

津雲台1・2・1  
TEL6155・2155  
FAX6873・3030

#### お口の健康体操教室

歯科衛生士と音楽療法士による口腔の体操など。5月11日(火)午後1時30分～3時。口の機能や飲み込みに不安のある人。定員15人。多数抽選。4月1日(水)～6日(火)に電話かファックスに◆と年齢を書いて同センターへ。

## 新型コロナウイルス感染症の影響で掲載内容が中止・延期・変更になる場合があります イベント等の開催の有無は市ホームページか各室課への問い合わせなどで確認してください

### イキイキお口のケア相談

歯科医師による飲み込みなどの機能や口腔ケアの相談。時5月16日(日)午前10時～正午。定先着10人。4月1日(水)から電話かファックスに◆と年齢を書いて同センターへ。

### 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

### 太極拳を使って筋力アップ

転倒予防のために筋力アップをめざします。4月8日(日)午前10時～11時30分。定先着25人。4月1日(水)から☆。

### 鯉のぼりのガーランド

押し絵の技法を使って五月の節句の飾り物を作ります。4月8日(日)午後1時30分～3時30分。定先着22人。4月1日(水)から☆。

### スマホで情報収集

市公式LINEなどを使って、災

### 色えんぴつ入門講座

害時の情報収集を学びます。4月14日(水)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。定各先着20人。4月1日(水)から☆。

### マスク美人のアイメイク

自分の化粧品を使ってメイクします。4月17日(土)午後1時30分～3時。定先着20人。4月3日(土)から☆。

### スッキリ快適お片づけ

安全な動線を確認し、快適な生活をめざします。4月19日(月)午後1時30分～3時。定先着25人。4月5日(月)から☆。

### ハミングのどろ

ハミングで横隔膜と肺を鍛えましょう。4月23日(金)午前10時～11時30分。定先着25人。4月9日(金)から☆。



科目	日時	所	定員	
コーラス	第1・3金	高齢者生きがい活動センター	25人	
ウクレレ(楽器持参)	第2・4月		10:00～11:30	24人
シニアのためのリトミック	第2・4土		26人	
おりがみ	第1・3水	総合福祉会館	各 24人	
朗読	第1・3木		10:00～12:00	
硬筆・書写	第2・4水			
川柳	第1・3水	総合福祉会館	20人	
英会話	第2・4月		14:30～16:30	24人
フラダンス	第2・4金		13:30～15:30	25人
ソフトフラメンコ	第1・3火	総合福祉会館	各 30人	
盆ダンス	第1・3水		10:00～11:30	33人
書道	第1・3木		12人	
民謡	第1・3金	総合福祉会館	14人	
水彩画	第2・4月		10:00～12:00	12人
アレンジメントフラワー	第2・4火			
ハッピーストレッチ	第2・4火	シルバーワークプラザ	30人	
パッチワーク	第2・4火		14:00～15:30	20人
刺し子	第2・4水		10:00～12:00	11人

### いきがい教室 受講生募集

1人1科目。多数抽選。同じ科目の受講は3回まで。初めての人優先。運時6月～3月。市内在住の60歳以上。受講期間中に60歳になる人も可。教材費実費。甲はがきに◆と生年月日、科目、受講経験の有無を書いて、高齢福祉室生きがいグループ(〒564・8550住所不要 TEL6384・1336)へ。4月9日(金)必着。結果通知は5月下旬。吹田市高齢クラブ連合会(TEL6872・7011 FAX6155・2177)か同グループ。