

高齢者向けコーナー

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。
☎高齢福祉室支援グループ(☎6170・5860☎6368・7348)。



はつらつ元気大作戦
ホームページ

講演会名	時・所	定員	申し込み
介護予防講演会	楽しく学んで脳の健康づくり 言語聴覚士による講話と実技。 ☎あり。	各先着 50人	5月6日(木)から☎か同 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。
	食べて、動いて健康寿命を延ばそう 管理栄養士が話します。		

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月の翌月に送ります。	☎国民健康保険課 ☎6384・1239☎6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、 ^{こくく} 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。 ☎保健センター ☎6339・1212☎6339・7075

くらしの情報

高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。4月に、対象者には案内はがき、70歳以上で接種費用が免除になる人には無料の予診票を送付。☎令和4年3月31日(木)まで。☎市内の協力医療機関。☎過去に同予防接種を受けたことがなく、令和4年3月31日現在で65・70・75・80・85・90・95・100歳の人。☎2000円。はがきが届いた人で市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は申請すれば無料。☎保健センター(☎6339・7075)・1212☎6339・7075)。



介護支援サポーター養成研修

市が指定する介護保険施設などで、洗濯物の整理やレクリエーション補助などの活動を通して社会参加・社会貢献を行うための研修。

▶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

修です。活動時間に応じて付与される上限5000円分のポイントは、翌年度の介護保険料の支払いに充てることができます。☎6月14日(月)、22日(火)、29日(火)午後2時～4時。☎総合福祉会館。☎65歳以上で介護保険料の滞納がなく、介護保険サービスを受けていない人。☎先着12人。☎5月6日(木)～6月11日(金)に電話で吹田市社会福祉協議会(☎6339・1205)へ。☎同協議会か高齢福祉室支援グループ(☎6384・1375☎6368・7348)。

認知症サポーター養成講座
基本的な知識や接し方を学び、認知症の人が安心して生活できる地域をめざしませんか。☎時所定(1)6月15日(火)千里山コミュニティセンター。先着30人。(2)6月28日(月)内本町コミュニティセンター。先着20人。いずれも午後2時～3時45分。☎◆と年齢を5月6日(木)から電話かファックスで(1)千里山地域包括支援センター(☎6310・8060☎6310・8561)、(2)吹一・吹六地域包括支援センター(☎6317・5469)へ。☎61☎6317・5469)へ。☎4☎1375☎6368・7348)。

口腔ケアセンター
津雲台1・2・1
☎6155・8020
☎6873・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の体操など。☎6月7日(月)午後1時30分～3時。☎定15人。多数抽選。☎◆と年齢を5月6日(木)～11日(火)に電話かファックスで同センターへ。

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。☎6月17日(木)午後1時30分～3時30分。☎定先着10人。☎◆と年齢を5月6日(木)から電話かファックスで同センターへ。

高齢者いきいこの家
岸部中1・24・11
☎6337・6361
☎6337・6362
☎日曜・休日
☎市内在住の60歳以上

☎☆は、直接か電話で、伺いこいの家へ。

介護予防体操
基礎体力アップで健康寿命を延

ばしましょう。☎5月27日(木)午後2時～3時。☎定12人。多数抽選。☎5月13日(木)～15日(土)に☆。

防災の心得と笑いヨガ
吹田市一斉防災力テストに挑戦し、笑いヨガでリフレッシュしましょう。☎5月29日(土)午後1時30分～3時30分。☎定先着15人。☎5月10日(月)から☆。

スマートフォン初心者講座
スマートフォンは貸し出しします。☎5月31日(月)午後1時30分～3時30分。☎定15人。多数抽選。☎5月17日(月)～19日(水)に☆。

高齢者生きがい活動センター
津雲台1・2・1
☎6155・2155
☎6155・2177
☎日曜・休日
☎市内在住の60歳以上

☎☆は、直接か電話で同センターへ。

スマホなんでも相談
☎5月12日(水)午前10時、11時10分、午後1時30分、2時40分。☎スマートフォンを持っている人。☎各先着4人。初めての人が優先。☎5月6日(木)～8日(土)に☆。

デコレーションミラー
アートフラワーやフリルで飾ります。☎5月13日(木)午後1時30分～3時30分。☎定先着22人。☎1500円。☎5月1日(土)から☆。

コグニサイズ
頭と体を動かして認知症の予防につなげます。☎5月15日(土)午前10時～正午。☎定先着25人。☎500円。☎5月1日(土)から☆。

骨カルシウムセミナー
☎5月18日(火)午後1時30分～3時。☎定先着25人。☎5月7日(金)から☆。

尿トラブルのはなし
☎5月26日(水)午後1時30分～3時30分。☎定先着25人。☎5月10日(月)から☆。

そろばん脳トレ
☎5月27日(木)午前10時～11時30分。☎定先着25人。☎500円。☎5月13日(木)から☆。

ボディーパーカッション
体を楽器にしてリズムを楽しみます。高齢者以外も参加可。☎5月31日(月)午後1時30分～3時。☎定先着25人。☎5月11日(火)から☆。