

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・講演会名	時・所	定員	申し込み
はつらつ体操教室 運 7月～9月。週1回 75分。 午前 = 10時30分～11時45分 午後 = 2時～3時15分 内容 ・筋力運動 ・吹田はつらつ体操 ・介護予防、栄養改善、 口腔機能向上、認知症予防 のミニ講座 ・介護予防継続のこつ	7月1日(木)から 千里ニュータウンプラザ	各12人	6月1日(火)～8日(火)に同グループへ。 ・多数抽選。 ・申し込みが4人以下の会場は中止。 ・申し込みは希望の1会場のみ。 ・初めて参加する人、通所型介護保険サービスを利用していない人が優先。 ・ファックスの場合は、◆と希望会場名、生年月日を書いてください。 ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用して運動します。運動負荷が強くなるので、基礎疾患のある人は事前に主治医に相談してください。
	7月5日(月)から 佐竹台市民ホール	10人	
	7月6日(火)から シルバー人材センター	8人	
	7月7日(水)から 江坂図書館	12人	
	7月1日(木)から 千一コミュニティセンター	8人	
	7月2日(金)から 千里丘市民センター	10人	
介護予防講演会 「オーラルフレイルを予防して健康長寿」 歯科医師が話します。	6月28日(月) 午後2時～4時 千里山コミュニティセンター	先着50人	6月1日(火)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。 ・介護予防講演会は□も可。
	7月5日(月)から 吹一地区公民館	各12人	
	7月5日(月)から 北千里地区公民館		
お口元気アップ教室 歯科医師と歯科衛生士による講義、健口体操やブラッシングの方法。	7月5日(月)から 山田上自治会総合会館	先着30人	

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 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。	申直接、実施登録歯科医院へ。 保健センター TEL6339・1212 FAX6339・7075

▶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

くらしの情報

助け愛隊ボランティア養成講座

75歳以上の独り暮らし高齢者へ
 電球の交換や大型ごみの搬出などの
 簡単な生活支援を行うボラン
 ティア養成講座です。時 6月30日
 (水)午後2時～3時。所 フラコルタ。
 定先着15人。申 電話かファックス
 で吹田市社会福祉協議会(TEL63
 39・1254 FAX6170・580
 0)へ。高年齢福祉室支援グルー
 プ(TEL6384・1375)。

いきがい教室 パソコン教室

初心者向け。時 7月2日～30日
 の水・金曜日午後1時30分～3時
 30分。8回。所 青少年フリエイ
 ティブセンター。定 60歳以上。受
 講中に60歳になる人も可。他のい
 きがい教室受講生不可。定 10人。
 多数抽選。初めて受講する人優
 先。◆教材費実費。申 はがきに
 と生年月日を書いて、高年齢福祉室
 生きがいグループ(〒564・8550
 住所不要)へ。6月8日(火)必着。
 吹田市高年齢クラブ連合会(TEL FAX
 6872・7011)か同室(TEL FAX
 384・1336)。



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。運 7月
 12日(月)、20日(火)、27日(火)午後2時
 ～4時。所 総合福祉会館。定 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。定先着12人。申 6月7日(月)～
 7月9日(金)に電話で吹田市社会福
 祉協議会(TEL6339・1205)
 へ。高年齢福祉室支援
 グループ(TEL6384・1375 FAX
 6368・7348)。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・11
 TEL6155・8020
 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

口の体操など。時 7月6日(火)午後
 1時30分～3時。所 口の機能や飲
 み込みに不安のある人。定 15人。
 多数抽選。申 ◆と年齢を6月1日
 (火)～7日(月)に電話かファックスで
 同センターへ。



高齢者いきいの家

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 ☆は直接か電話で同いこの家
 へ。

上手に使おう介護保険制度

時 6月14日(月)午後2時～3時。定
 先着15人。申 6月1日(火)から☆。

免疫力アップの食事術

後半は椅子ヨガも。時 6月19日
 (土)午後1時30分～3時。定先着15
 人。申 6月3日(木)から☆。

ゆったりヨガ

ヨガでリラックスしましょう。
 時 6月28日(月)午後2時～3時。定
 先着12人。¥500円。申 6月7日(月)
 から☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・11
 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。

はつらつiPhone教室

iPhoneは貸し出します。時 6
 月15日(火)午前10時～正午、午後1
 時30分～3時30分。定 各10人。多
 数抽選。申 6月2日(水)～4日(金)に
 ☆。

アロマ香るハンドメイドうちわ

アロマスプレーと香るうちわを
 作ります。時 6月29日(火)午前10時
 ～正午。定先着25人。¥1000
 円。申 6月3日(木)から☆。

発酵食品で暑さを乗り切ろう

高齢者以外も参加可。夏に向け
 ての体づくりを学びます。時 6月
 30日(水)午前10時～11時30分。定先
 着25人。¥500円。申 6月7日(月)か
 ら☆。

ラジオ体操講習会

高齢者以外も参加可。時 7月3
 日(土)午前10時～11時30分。定先着
 20人。申 6月10日(木)から☆。