

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。
 関高年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

催し名	時・所	対象・定員	申し込み
今こそ 栄養教室 管理栄養士講義、食事バランスの チェックや献立作成	☎9月1日(水)、15日(水) 午後2時～4時 千里丘市民センター	先着 30人	8月2日(月)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。
介護予防講演会 「軽度認知障害(MCI)について」 医師が話します。☎あり。	9月16日(木) 午後2時～4時 千里山コミュニティセンター	先着 50人	
お口元気アップ教室 歯科医師・歯科衛生士の講義、健口 体操やブラッシングの方法	☎9月30日(水)、10月27日(水) 午後2時～4時 北千里地区公民館	先着 15人	
介護予防推進員養成講座 地域で介護予防の普及活動を行える よう、基本的な知識と市の高齢化の 概要を学びます。	☎10月1日(金)、8日(金)、15日 (金)、21日(木) 午後1時30分～4時15分 勤労者会館	市内在住の 18歳以上 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。	関国民健康保険課 ☎6384・1239☎6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、 ^{こゝろく} 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。 関保健センター ☎6339・1212☎6339・7075

くらしの情報

介護予防講演会 動画配信

食べて動いて健康寿命を延ばそう
 時8月31日(火)午後5時30分まで。
 関高年齢福祉室支援グループ(☎6
 170・5860☎6368・7
 348)。



動画配信
ページ

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。☎時9月
 13日(月)、21日(火)、28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。☎8月2日(月)～
 9月10日(金)に電話で吹田市社会福
 祉協議会(☎6339・1205)
 へ。☎同協議会が高年齢福祉室支援
 グループ(☎6384・1375
 ☎6368・7348)。

おためし 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。☎8月28日(土)午後
 1時30分～3時30分。☎先着25
 人。☎500円。☎8月10日(火)から☆。

アロマ香るハンドメイドうちわ

時8月31日(火)午前10時～正午。☎
 先着25人。59歳以下も可。☎10
 00円。☎8月4日(水)から☆。

新・音楽を楽しむ講座

心と体で楽しみましょう。☎8
 月31日(火)午前10時～11時30分。☎
 先着25人。☎8月7日(土)から☆。

ヨーグルトセミナー

健康維持に役立つ活用法や乳酸
 菌の働きについて学びます。☎8
 月31日(火)午後1時30分～3時。☎
 先着25人。☎8月5日(木)から☆。

足から健康に

時9月2日(木)午前10時～11時30
 分。☎先着25人。☎500円。☎8月
 11日(水)から☆。



▶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が各室課への問い合わせなどで確認してください

訪問型短期集中サポートサービス

関高年齢福祉室支援グループ(☎6384・1375☎6368・7348)

入院などをきっかけに体力・筋力が低下し、「つまづきやすくなった」「入浴がしんどくなった」など、日常生活に不安を感じていませんか。市のリハビリ職員が訪問し、元気に暮らし続けるためのアドバイスを行います。▶期間原則3か月間、最長6か月間。☎要支援1・2か、基本チェックリスト該当者。

サービス利用者の声 入院してから自分でできることも減り、気分も落ち込んでいましたが、提案してもらった運動を続けることで、入院前の自立した生活と変わらないくらい動けるようになりました。自宅で1人でお風呂に入れるようになって、とてもうれしいです。(70歳代、男性)

お口の健康体操教室

歯科衛生士と音楽療法士による
 の体操など。☎9月7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。☎15人。
 多数抽選。☎◆と年齢を8月2日
 (月)～16日(月)に電話かファックスで
 同センターへ。

津雲台1・2・1
 ☎6155・8020
 ☎6873・3030

口腔ケアセンター

機能や口腔ケアの相談。☎9月16
 日(木)午後1時30分～3時30分。☎
 先着10人。☎◆と年齢を8月2日
 (月)から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
 ☎6337・6361
 ☎6337・6362
 日曜日・休日
 祝日・市内在住の
 60歳以上

☎☆は直接か電話で問いこいの家
 へ。

スマートフォン初心者講座

iPhoneを貸し出します。☎8

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
 ☎6155・2155
 ☎6155・2177
 日曜日・休日
 祝日・市内在住の
 60歳以上

☎☆は、直接か電話で同センタ
 ーへ。

色えんぴつ入門

簡単なデッサンと色の使い方な
 どの基本を学びます。☎8月25日
 (水)午後2時～4時。☎先着25人。
 ☎700円。☎8月6日(金)から☆。

映画会「伊豆の踊子」

吉永小百合主演。☎8月28日(土)
 午後2時～4時。☎先着17人。☎
 8月16日(月)から☆。

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。☎9月1日(火)午後
 2時～3時。☎12人。多数抽選。
 ☎8月10日(火)～12日(木)に☆。



はつらつ

運動は 吹田市 すいた フェスタ
 ええよ 職員募集