

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
はつらつ体操教室 日時 10月～12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	10月1日(金)から吹田南地区公民館	10人	9月1日(水)～8日(水)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、希望の会場名、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。
	10月4日(月)から高齢者いこいの家	12人	
	10月5日(火)から千里ニュータウンプラザ	12人	
	10月6日(水)から豊二地区公民館	8人	
10月7日(木)から桃山台市民ホール	12人		
10月1日(金)から千里丘市民センター	8人		
10月4日(月)から北千里地区公民館	12人		
10月6日(水)から内本町コミュニティセンター	8人		
10月7日(木)から亥の子谷コミュニティセンター	10人		

くらしの情報

後期高齢者医療の健診

被保険証を持参してください。
 後期高齢者医療保険の加入者。
 内科 身体測定、尿検査、血液検査など。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。甲直接、実施登録歯科医院へ。保健センター(TEL6339・1212 FAX6339・7075)。

高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。4月中旬に送付したはがきを持参してください。時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月末時点で(1)か(2)に該当する人。(1)65・70・75・80・85・90・95・100歳。(2)60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能が障がいがあり、障がい者手帳1級を持つ人。¥2000円。生活保護、市民税非課税世帯で無料の予診票がない人は接種の2週間前までに保健センターへ申請すれば無料。同センター(TEL6339・1212 FAX6339・1212)。

スマホで情報収集

時9月14日(火)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。定各先着20人。申9月3日(金)から☆。

尿トラブルのはなし

時9月16日(木)午後1時30分～3時30分。定先着25人。申9月4日(土)から☆。

高齢者になりましょう

笑顔体操と健康寿命、フレイル予防について。時9月21日(火)午後1時30分～3時。定先着25人。申9月7日(火)から☆。

ボディーパーカッション

時9月22日(水)午後1時30分～3時。定先着25人。59歳以下も参加可。申9月7日(火)から☆。

包装紙で作るペーパーバッグ

時9月28日(火)午後1時30分～3時30分。定先着25人。59歳以下も参加可。¥1000円。申9月8日(水)から☆。

そろばん脳トレ

時9月30日(木)午前10時～11時30分。定先着25人。¥500円。申9月6日(月)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か各室課への問い合わせなどで確認してください

シルバー人材センター説明会

6339・7075)。
 臨時・短期の仕事をしませんか。時9月13日(月)、29日(水)午前9時30分～正午。所シルバーワークプラザ千里山松が丘。市内在住の60歳以上。定各先着20人。申各開催日の10日前までに電話で同センター(TEL6369・3300 FAX6369・3030)へ。

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・社会貢献を行います。活動時間に応じて付与される上限50000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出来ます。連時10月4日(月)、12日(火)、19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9月13日(月)～10月1日(金)に電話で吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)へ。同協議会が高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
 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10月4日(月)午後1時30分～3時。定15人。多数抽選。申◆と年齢を9月1日(水)～7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。時10月28日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申◆と年齢を9月1日(水)から電話かファックスで同センターへ。

高齢者いこいの家

岸部中1・24・11
 TEL6337・6361
 FAX6337・6362
 日祝・休日
 市内在住の60歳以上
 申☆は、直接か電話でいこいの家へ。

映画会(男はつらいよ)

時9月18日(土)午後1時30分～3時

30分。定先着17人。申9月4日(土)から☆。

はじめての太極拳

ゆったりとした動きで筋力と免疫力をアップ。時9月22日(水)午後1時30分～3時。定先着15人。¥500円。申9月1日(水)から☆。

季節の折り紙講座

コスモスなど。時9月27日(月)午後1時30分～3時30分。定先着12人。¥300円。申9月6日(月)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
 日祝・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。

スマホなんでも相談

時9月8日(水)午前10時、11時10分、午後1時30分、2時40分。定各先着4人。初めての人が優先。申9月2日(木)～4日(土)に☆。

みゆき染めのアクセサリー

時9月9日(木)午後1時30分～3時30分。定先着22人。¥1600円。申9月1日(水)から☆。