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。対市内在住の65歳以上。
問高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860FAX6368・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
お口元気アップ教室 歯科医師と歯科衛生士講義、健口体操やブラッシングの方法。	連11月4日㈭、25日㈭ 午後2時～3時30分 千里丘市民センター	30人	10月1日㈮から同グループへ。 ・先着順。 ・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 **「食べて、動いて健康寿命を延ばそう」** 管理栄養士による講演。各会場でオンライン中継により実施します。	11月10日㈬午後2時～4時 (1)内本町コミュニティセンター (2)亥の子谷コミュニティセンター (3)千里ニュータウンプラザ	(1)20人 (2)10人 (3)8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」** 歯科医師による講演。各会場でオンライン中継により実施します。	11月19日㈮午後2時～4時 (1)吹一・吹六地域包括支援センター (2)特別養護老人ホーム高寿園 (3)活動交流館 (4)亥の子谷コミュニティセンター	(1)12人 (2)15人 (3)18人 (4)10人	

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。時月～金曜日午前9時30分～午後5時。祝・休日は除く。所全員が70歳以上の世帯。申水道部工務室(南吹田3TEL6384・1258FAX6384・1837)へ。

高齢者インフルエンザ予防接種

時10月1日㈮～12月31日㈮。所市内の協力医療機関。対(1)65歳以上の人。(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に障がいがあり、障がい者手帳1級を持つ人。¥1500円。7月31日現在65歳以上の市民税非課税・生活保護世帯の人には、保健センターから無料の予診票を9月下旬に送付。(2)か、8月1日以降に65歳になる人で市民税非課税・生活保護世帯の人は接種する2週間前までに保健センターへ申請すれば無料。問同センター(TEL6339・1212FAX6339・7075)。

太陽の会　体験交流会

失語症者と家族の交流会。言語聴覚士による解説とコミュニケーション方法のミニ講座など。時10月13日㈬午後1時30分～3時。所千里ニュータウンプラザ。定先着5人。申✎と年齢を10月1日㈮から電話かファックスで高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860FAX6368・7348)へ。

シルバー人材センター説明会

臨時・短期の仕事をしませんか。時所◇10月13日㈬午後2時～4時＝勤労者会館。◇10月18日㈪午前9時30分～正午＝シルバーワークプラザ。対市内在住の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・3300FAX6369・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をしませんか。活動時間に応じて付与されるポイントは、翌年度の介護保険料の支払いに充てることができます。連時11月8日㈪、16日㈫、24日㈬午後2時～4時。所総合福祉会館。対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10月4日㈪～11月5日㈮に電話で吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)へ。問同協議会か高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375FAX6368・7348)。

いきがい教室　はじめてのスマートフォン教室

スマートフォン持参。連時11月16日㈫、20日㈯、24日㈬、29日㈪、30日㈫、12月2日㈭、4日㈯、7日㈫。(1)午前10時～正午、(2)午後1時30分～3時30分。対市内在住の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者は除く。定各20人。多数抽選。¥実費。申はがきに✎と性別、生年月日、希望時間、スマートフォンの機種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。10月8日㈮必着。問吹田市高齢クラブ連合会(TEL6872・7011FAX6155・2177)か同グループ。

口腔(こうくう)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11月8日㈪午後1時30分～3時。対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10月1日㈮～4日㈪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11月21日㈰午前10時～正午。定先着10人。申✎と年齢を10月1日㈮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
休日曜日・休日祝
対市内在住の60歳以上

申☆は、直接か電話で同いこいの家へ。

わいわい運動教室

楽しく筋力アップ。時10月14日㈭午後2時～3時。定先着15人。申10月1日㈮から☆。

はじめてのパソコン

操作の基本を学びます。時10月20日㈬午後2時～3時30分。定先着15人。申10月4日㈪から☆。

映画会「伊豆の踊子」

吉永小百合主演。時10月23日㈯午後1時30分～3時30分。定先着17人。申10月2日㈯から☆。

ゆったりヨガ

肩こり、腰痛、心も軽くなる優しいヨガ。時10月29日㈮午後2時～3時。定先着15人。¥500円。申10月5日㈫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
休日曜日・休日祝
対市内在住の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10月13日㈬午前10時、午前11時10分、午後1時30分、午後2時40分。定各先着4人。初めての人優先。申10月4日㈪～6日㈬に☆。

つまみ細工で作る秋の壁飾り

時10月14日㈭午後1時30分～3時30分。定先着22人。¥1500円。申10月1日㈮から☆。

色えんぴつ入門

時10月15日㈮午後2時～4時。定先着25人。¥700円。申10月5日㈫から☆。

いすカキラ

時10月16日㈯午前10時～11時30分。定先着25人。59歳以下も参加可。¥500円。申10月2日㈯から☆。

はじめてのスマートフォン

時10月19日㈫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10月6日㈬～9日㈯に☆。

野菜を楽しみもっと健康に

時10月26日㈫午後1時30分～3時30分。定先着25人。申10月7日㈭から☆。

自分で学ぶ防災

時10月27日㈬午後1時30分～3時30分。定先着25人。申10月9日㈯から☆。

健康ウォーキング

時10月29日㈮午前10時～11時30分。定先着25人。申10月11日㈪から☆。

マスク映えするアイメイク

時10月30日㈯午後1時30分～3時。定先着20人。¥550円。申10月8日㈮から☆。