

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	対象・定員	申し込み
はつらつ体操教室 運時 1月～3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 ・いきいき百歳体操 ・吹田のはつらつ体操 ・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	1月5日(水)から 江坂図書館	8人	12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、◆と希望会場名、曜日、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。
	1月6日(木)から 千里ニュータウンプラザ	12人	
	1月7日(金)から 内本町コミュニティセンター	8人	
	1月11日(火)から 千里ニュータウンプラザ	12人	
	1月17日(月)から 佐竹台市民ホール	12人	
	1月6日(水)から 亥の子谷コミュニティセンター	10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	1月7日(金)から 千里丘市民センター	12人	12月1日(水)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。 ・地域ぐるみでフレイル予防は□も可。
	1月13日(木)から 千ヶ丘コミュニティセンター	12人	
	1月17日(月)から 北千里地区公民館	12人	
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	運 1月13日(水)、2月10日(水) 午後2時～4時 千里市民センター	先着20人	12月1日(水)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。 ・地域ぐるみでフレイル予防は□も可。
地域ぐるみでフレイル予防～自分らしく、笑活、輝く 医師が話します。	運 1月19日(水)、31日(月) 午後2時～4時 勤労者会館(アスワーク吹田)	先着30人	
地域ぐるみでフレイル予防～自分らしく、笑活、輝く 医師が話します。	1月26日(水)午後2時～4時 千里市民センター	市内在住の18歳以上 先着50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。関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 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。	関直接、実施登録歯科医院へ。 関保健センター 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が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

水道部の声かけサービス

ポストなどに投かんする「使用水量・料金等のお知らせ」を検針員が手渡しします。異変がある場合は、家族への連絡など、状況に応じて適切な対応をとります。関全員が70歳以上の世帯。単身世帯も可。水道料金の支払い先が水道部ではなく建物の管理会社などになっている世帯は除く。関水道部総務室(南吹田3TEL6384・1255 FAX6384・1534)へ。

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

歯科衛生士による口の体操など。関1月4日(火)午後1時30分～3時。関口の機能や飲み込みに不安のある人。関15人。多数抽選。関◆と年齢を12月1日(水)～6日(月)に電話かファックスで同センターへ。

いきいきお口のケア相談

歯科医師による飲み込みなどの機能や口腔ケアの相談。関1月20

高齢者いきいきの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362
日曜日・休日
市内在住の60歳以上
関

関☆は、直接か電話で高齢者いきいの家へ。

季節の折り紙講座・寅

関12月11日(土)午後1時30分～3時30分。関先着12人。関¥300円。関12月1日(水)から☆。

介護予防の生活術

体験談や事例紹介など。関12月15日(水)午後1時30分～3時。関先着17人。関12月2日(水)から☆。

稲わらでしめ縄づくり

市内で手刈りした、わらを使います。関12月18日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。関先着10人。関¥500円。関12月3日(金)から☆。

映画会「釣りバカ日誌」

関12月25日(土)午前10時～正午、午

後2時～4時。関各先着17人。関12月4日(土)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
日曜日・休日
市内在住の60歳以上
関

関☆は、直接か電話で同センターへ。

えとの押し絵・寅

関12月9日(木)午後1時30分～3時30分。関先着22人。関¥1800円。関12月1日(水)から☆。

けん玉を楽しもう

関12月18日(土)午前10時～11時30分。関先着20人。59歳以下も参加可。関12月2日(水)から☆。

スッキリ快適おかつづけ

生活動線を見直します。関12月18日(土)午後1時30分～3時。関先着25人。59歳以下も参加可。関12月3日(金)から☆。

新・音楽を楽しむ講座

心と体で楽しみましょう。関12月21日(火)午前10時～11時30分。関先着25人。関12月6日(月)から☆。

AEDを体験しよう

まさかの時に備えて。関12月21日(火)午後1時30分～3時。関先着25人。関12月4日(土)から☆。

えいごで頭脳トレーニング

簡単な英語を使って頭の体操をします。関12月23日(木)午前10時～11時30分。関先着25人。関¥500円。関12月7日(火)から☆。

しない、させない、高齢者虐待



明らかに虐待だと分かる状態でも、「もしかしたら」と思うことがあれば近くの地域包括支援センターに相談してください。相談者の秘密は厳守します。
 関高齢福祉室支援グループ (TEL6384・1360 FAX6368・7348)。