

▶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

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。市内在住の65歳以上。
固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

講演会名	時・所	定員	申し込み
介護予防講演会 「笑いと介護予防」 医師が話します。	3月4日(金)午後2時～4時 勤労者会館(アスワーク吹田)	先着 50人	2月1日(火)から同グループへ。□も可。 ファックスの場合は、◆と生年月日を書いてください。

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。固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。	固国民健康保険課 TEL6384・1239 FAX6368・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。	申直接、実施登録歯科医院へ。 固保健センター TEL6339・1212 FAX6339・7075

訪問型短期集中サポートサービス

固高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)

加齢や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。期間は原則3か月間、最長6か月間。固要支援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、以前と比べて動きにくさがありました。自宅で教えてもらった自主トレを継続して行うことで、だんだんと動けるようになってきました。今では趣味の活動にも参加できるようになり、毎日がとても楽しいです。(70歳代、女性)

2月1日はフレイルの日

フレイルとは、年齢とともに筋力や認知機能などが低下して、要介護状態に近づくことをいいます。新型コロナウイルスの影響で、家に閉じこもりがちになりますが、ストレッチや1日20～30分程度の散歩、電話やメールを活用した人との対話など、心と体の健康維持を心がけましょう。

厚生労働省作成の「集まろう！通いの場」ホームページもおすすです。新型コロナウイルス感染症に気をつけながら、健康を維持するための情報を紹介しています。市ホームページでも介護予防体操や、はつらつ元気レシピ集など、フレイル予防に役立つ情報を掲載しています。



通いの場
ホームページ



市ホームページ

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

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。時3月14日(月)午後1時30分～3時。固口の機能や飲み込みに不安のある人。定15人。多数抽選。申2月1日(火)～7日(月)に◆と年齢を電話かファックスで同センターへ。

パソコンWordでチラシ作り

時2月14日(月)午後2時～3時30分

高齢者いこいの家

機能や口腔ケアの相談。時3月24日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申2月1日(火)から◆と年齢を電話かファックスで同センターへ。

岸部中1・24・11

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

申☆は、直接か電話で高齢者いこの家へ。

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
祝・市内在住の60歳以上

申☆は、直接か電話で同センターへ。

レッツ筋肉貯筋

簡単な動きで筋肉をつけましょう。運時2月8日(火)、22日(火)午後1時30分～3時。定先着25人。¥

ゆったりヨガ

時2月21日(月)午後2時～3時。定先着15人。¥500円。申2月1日(火)から☆。

映画会「わが母の記」

役所広司、樹木希林出演。時2月26日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。定各先着17人。申2月4日(金)から☆。

季節の折り紙講座 おひなさま

時2月28日(月)午後1時30分～3時30分。定先着12人。¥300円。申2月3日(木)から☆。

くらしの情報

高齢者関係団体用福祉バス

社会見学、研修、ハイキングなどに使用する大型バスを貸し出します。1団体ごとに年1回。条件あり。詳しくは問い合わせてください。固社会奉仕活動、教養講座開催活動、健康増進活動のすべてを実施している、設立1年以上で、60歳以上の会員が30人以上の団体。選考あり。¥1台1万円。申2月1日(火)～18日(金)に所定の用紙と必要書類を高齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336 FAX6368・7348)へ固。

高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。対象者には昨年4月に、はがきか無料の予約票を送付しています。期限が迫っているため、希望者は早めに接種してください。固3月31日(木)まで。所市内の協力医療機関。¥2000円。固保健センター(TEL6339・1212 FAX6339・7075)。



スマホなんでも相談

1000円。申2月1日(火)から☆。
時2月9日(水)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。申2月4日(金)から☆。

ひなまつりのアレンジ

59歳以下も参加可。時2月10日(木)午後1時30分～3時30分。定先着22人。¥1500円。申2月2日(水)から☆。



いきいき百歳体操おためし講座

時2月15日(火)午前10時～11時30分。定先着25人。申2月5日(土)から☆。

ボディーパーカッション

体を楽器にしてリズムを楽しみます。59歳以下も参加可。時2月18日(金)午前10時～11時30分。定先着25人。申2月3日(木)から☆。