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

催し名	時・所		定員	申し込み
はつらつ体操教室 連時 4月～6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	午前	4月1日(金)から JR以南コミュニティスペース	12人	3月1日(火)～8日(火)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、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、不織布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を。
		4月4日(月)から 豊二地区公民館	12人	
		4月5日(火)から 千里ニュータウンプラザ	12人	
		4月7日(木)から 御旅町自治会館(東御旅町)	12人	
	午後	4月4日(月)から 北千里地区公民館	12人	
		4月6日(水)から 千三地区公民館	12人	
フレイル予防　気軽に相談会 握力測定ができます。保健師による血圧測定や健康相談も。	3月15日(火)午前10時～午後2時 イオン北千里店5階(古江台4)			申し込み不要。

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

くらしの情報

クーポン券の交付

通院困難者タクシー　通院へのタクシー利用、1回最大660円を助成します。対市内在住の65歳以上で、要介護認定1以上の市民税非課税世帯の人。重度障がい者福祉タクシー料金助成事業の対象者や生活保護受給者、特別養護老人ホームなどに入所している人は除く。

はり・きゅう・マッサージ　市に登録した施術所で受ける健康保険適用外のはり・きゅう・マッサージ(あん摩・指圧)の施術費を、1回につき1000円を助成します。対市内在住の75歳以上で、市民税非課税世帯の人。

いずれも申3月1日(火)から所定の用紙と介護保険被保険者証(郵送の場合は写し)を高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375FAX6368・7348)へ✉。各地域包括支援センターへも提出可。令和3年1月2日以降の転入者は、世帯全員の令和3年度課税証明書も必要。

シルバー人材センター作品展

書道や七宝焼、絵画、写真、手芸など。時3月9日(水)～12日(土)午前10時～午後4時30分。所シルバーワークプラザ(千里山松が丘)。問シルバー人材センター(TEL6369・3300FAX6369・3030)か高齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336)。

いきがい教室発表会

時(1)展示発表＝3月8日(火)正午～午後4時、3月9日(水)午前10時～午後2時30分。(2)式典＝3月9日(水)午後0時30分～1時。(3)舞台発表＝3月9日(水)午後1時10分～2時20分。所メイシアター。(1)展示室とレセプションホール。(2)(3)中ホール。問吹田市高齢クラブ連合会(TEL6872・7011FAX6155・2177)か高齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336)。

パソコン教室

ワード、エクセルの基礎。マイクロソフトオフィス2019以上搭載のパソコンを持参。連時4月～9月の第1・3水曜日午後1時30分～4時。所シルバーワークプラザ(千里山松が丘)。対市内在住の人。定10人。多数抽選。¥テキスト代実費。申3月18日(金)までに電話でシルバー人材センター(TEL6369・3300FAX6369・3030)へ。

¥費用　記載がないものは参加無料　申申し込み　✎は催し名、住所、名前(ふりがな)、電話番号を記入　記載がないものは当日直接会場へ
問問い合わせ　連連続で参加が必要　対対象　定定員　保保育　手手話通訳　は事前に問い事わせてください

✉メールアドレス　アドレスの記載がないものは裏表紙のQRコードか市ホームページに問い合わせ一覧があります
✎用紙は市か施設のホームページからダウンロードできます　申し込みは市ホームページへ

▶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

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

申☆は、催し名と住所、名前(ふりがな)、電話番号を電話かファックスで同センターへ。

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4月17日(日)午前10時～11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3月1日(火)～14日(月)に☆。

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4月21日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申3月1日(火)から☆。

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、直接か電話で高齢者いこいの家へ。

お薬のはなし

時3月18日(金)午後2時～3時。定先着25人。申3月1日(火)から☆。

映画会「超高速！参勤交代」

時3月26日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。定各先着25人。申3月3日(木)から☆。

歌体操

時3月30日(水)午後1時30分～2時30分。定先着16人。申3月2日(水)から☆。

スマートフォン初心者講座

iPhoneを貸し出します。時4月4日(月)午後1時30分～3時30分。定16人。多数抽選。申3月7日(月)～12日(土)に☆。

介護予防体操教室

時定4月～6月の第2・4木曜日。◇午前10時～11時＝経験者。17人。◇午後1時30分～2時30分＝初心者。12人。いずれも多数抽選。申3月4日(金)～11日(金)に☆。

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。

スマホのいろは

時3月9日(水)午後1時30分～3時30分。定先着20人。申3月1日(火)から☆。

もう一度　正しいラジオ体操

時3月12日(土)午前10時～11時30分。定先着20人。59歳以下も参加可。申3月2日(水)から☆。

はじめてのiPhone教室

時3月23日(水)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3月3日(木)～5日(土)に☆。

想いを伝えるおたよりづくり

きもち筆字、パステル画、立体カードのいずれかを作ります。時3月26日(土)午後1時30分～3時30分。定各先着10人。59歳以下も参加可。¥300円。申3月4日(金)から☆。

色えんぴつ入門

時3月29日(火)午後2時～4時。定先着25人。¥700円。申3月10日(木)から☆。

Zoomの使い方講座

時3月30日(水)午後1時30分～3時。定先着20人。申3月11日(金)から☆。