

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。
 同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

催し名	時・所	定員	申し込み
はつらつ体操教室 連日7月～9月。週1回。 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	7月1日(金)から 津雲台市民ホール	各12人	6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してください。
	7月4日(月)から 高齢者いこいの家	10人	
介護予防講演会 「食べて、動いて健康寿命を延ばそう」 管理栄養士が話します。	7月5日(火)から シルバーワークプラザ (千里山松が丘)	各12人	6月1日(水)から□か、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。
	7月6日(水)から 山田コミュニティスペース	10人	
	7月7日(木)から 南吹田公園記念集会所	10人	
	7月4日(月)から 吹三地区公民館	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。☑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。特定健診の代わりに人間ドックを受診した人には、受診費用の一部助成制度があります。詳しくは市ホームページへ。	☑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。	☑直接、実施登録歯科医院へ。 ☑成人保健課(出口町) TEL6339・1212 FAX6339・7075

くらしの情報

いきがい教室 パソコン教室

初心者向け。連日7月1日～27日の水・金曜日午後1時30分～3時30分。☑青少年クリエイティブセンター。☑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生は除く。☑10人。多数抽選。初めて受講する人優先。☑教材費実費。☑6月7日(火)までに申し込みと住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢を、はがきで吹田高齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336)。

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。活動時間に応じてポイントが付与され、1年度につき100ポイント5000円分を上限に翌年度換金ができます。活動には、研修後に登録が必要です。連日7月11日(月)、19日(火)、26日(火)午後2時～4時。☑総合福祉会館。☑65歳以上

▶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



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。☑先着12人。☑6月1日(水)～7月8日(金)に電話で吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)へ。☑同協議会か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

☑☆は、催し名と住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢を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。☑7月24日(日)午前10時～正午。☑先着10人。☑6月1日(水)から☆。

お口の健康体操教室

歯科衛生士による口の体操など。☑7月24日(日)午後1時30分～2時30分。☑口の機能や飲み込みに不安のある人。☑15人。多数抽選。☑6月1日(水)～13日(月)に☆。

高齢者いこいの家

☑☆は、直接か電話で高齢者いこいの家へ。
岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362
日曜日・休日
☑市内在住の60歳以上

手作り洗剤でカビ予防

かび掃除の話のあと、ペットボトルで洗剤を作ります。☑6月10日(金)午後2時～3時。☑先着10人。☑100円。☑6月1日(水)から☆。

映画会「息子」

三國連太郎、永瀬正敏出演。☑6月24日(金)午後2時～4時、6月25日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。6月24日(金)のみ字幕あり。☑各先着25人。☑6月2日(水)から☆。

コットンで編む花の「サージュ」

編み物初心者向けです。☑6月30日(木)午後1時30分～3時30分。☑先着12人。☑300円。☑6月3日(金)から☆。

適切な水分摂取で脱水を防ごう

管理栄養士が話します。☑7月1日(金)午後2時～3時。☑先着25人。☑6月4日(土)から☆。

介護予防体操教室

連日7月～9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。☑6月6日(月)～11日(土)に☆。

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

ふんわり布ぞうり

☑6月9日(木)午後1時30分～3時30分。☑59歳以下も参加可。☑先着25人。☑1500円。☑6月1日(水)から☆。

スマホのきほん相談

初めての人の優先。☑6月14日(火)午前10時、午前11時10分、午後1時30分、午後2時40分から。☑各先着4人。☑6月6日(月)から☆。

リズムボクシング

ボクシングの動きを取り入れたシニア向けのエクササイズです。

☑6月21日(火)午後1時30分～3時。☑先着25人。☑6月3日(金)から☆。
発酵食品で暑さを乗り切ろう
☑6月29日(水)午前10時～11時30分。☑先着25人。☑500円。☑6月7日(火)から☆。

熱中症に負けない 体づくりを

1 適度な運動
気温が上がりに始める前から運動を続けて、体を慣らしていきましょう。

2 こまめな水分補給

高齢になると、のどの渇きに気が付きにくくなります。のどが渇いていなくても、1日1.2リットルを目安にこまめに水分をとりましょう。主治医から水分制限の指示がある場合は、その指示に従ってください。

3 バランスの良い食事

3食欠かさず食べ、さまざまなたまご食品・食材をまんべんなくとることが大切です。免疫力の維持にも役立ちます。