

はつらつ

吹田市民はつらつ元気大作戦



はつらつ元気大作戦
ホームページ



地域で講座を開催しませんか 出前講座

テーマに応じて保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員、理学療法士、作業療法士、体育指導員が対応します。テーマ例を参考に、ぜひ利用してください。④地域の高齢者か、地域福祉活動を推進している団体や介護福祉団体など。⑤希望日の1か月前までに地域包括支援センターへ。⑥高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)。

テーマ例

介護予防	<ul style="list-style-type: none"> 「吹田市民 はつらつ元気大作戦」自立した日常生活を続けるために 「いきいき百歳体操」(おためし講座) 吹田はつらつ体操 シニアのための運動 フレイル予防「食事編」 お口の体操をしよう(吹田かみかみ健口体操) 	<ul style="list-style-type: none"> 転倒予防のための体操 認知症を予防しよう(吹田きらきら脳トレ体操) 知っておこう基本的な感染予防対策(新型コロナウイルス感染症) 季節にあわせた健康づくり 知っておきたい血圧の自己管理 生活習慣病予防について 家事だって運動だ
福祉・制度	<ul style="list-style-type: none"> 上手に使う介護保険制度と吹田市高齢者安心・自信サポート事業(総合事業) 地域包括支援センターとは 高齢者在宅福祉サービスについて 成年後見制度とは 居宅での高齢者虐待防止について 	<ul style="list-style-type: none"> 認知症の人への対応のしかた(認知症サポーター養成講座) 介護者の健康管理について
		介護・ボランティア
		若い支度
		<ul style="list-style-type: none"> 自分らしく生きる もしもの時に備える

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。⑦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。	⑧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。	⑨直接、実施登録歯科医院へ。 ⑩成人保健課(出口町) TEL6339・1212 FAX6339・7075

くらしの情報

金婚夫婦に祝状を送ります

申し込みをした人に10月以降に郵送します。9月以降に行う地区敬老行事で手渡しも可(地区により自宅へ郵送となる場合あり)。昭昭和47年に婚姻届を提出した夫婦。⑪7月1日(金)～9月30日(金)に所定の用紙を高齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336 FAX6368・7348)か各出張所へ⑫。地区敬老行事で手渡しを希望する場合は7月25日(月)まで。

高齢者免許証自主返納サポート

返納後に購入した交通系ICカードの費用など、公共交通の利用に関する費用を補助します。上限6000円。詳しくは市ホームページへ。⑬市内在住の75歳以上で、運転免許証を自主返納した人。⑭総務交通室(佐竹台1 TEL155・3531 FAX6872・1652)。



市ホームページ

▶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。⑮月～金曜日午前9時30分～午後5時。祝・休日は除く。⑯全員が70歳以上の世帯。⑰水道部工務室(南吹田3 TEL6384・1258 FAX6384・1837)へ。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

⑱☆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。⑲8月18日(休)午後1時30分～3時30分。⑳先着10人。㉑7月1日(金)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。㉒8月21日(休)午前10時～11時。㉓対口の機能や飲み込みに不安のある人。㉔15人。多数抽選。㉕7月1日(金)～22日(金)に☆。

高齢者いきいきの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362

⑲☆は、直接か電話で高齢者いきいきの家へ。

夏の薬膳講座

蒸し暑い夏を元気に過ごすための食養生について。㉖7月11日(月)午後1時30分～3時。㉗先着15人。㉘100円。㉙7月1日(金)から☆。

映画会「ひまわり」

イタリア映画。字幕上映。㉚7月23日(出)午前10時～正午、午後2時～4時。㉛各先着25人。㉜7月2日(出)から☆。

季節の折り紙講座 ひまわり

和紙で折り、色紙に貼って仕上げます。㉝7月25日(月)午後1時30分～3時30分。㉞先着12人。㉟500円。㊱7月4日(月)から☆。

タンゴで体操

アルゼンチンタンゴのダンスのリズムで楽しく体を動かそう。㊲7月27日(休)午後2時～3時。㊳先着16人。㊴100円。㊵7月5日(火)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

⑲☆は、直接か電話で同センターへ。

ハーバリウムで作る夏の箱庭

㊶7月14日(休)午後1時30分～3時30分。㊷59歳以下も参加可。㊸先着25人。㊹1800円。㊺7月4日(月)から☆。



地域包括支援センターを知ろう

いざというときののために、役割と利用のタイミングについて学びます。㊻7月19日(火)午後1時30分～3時。㊼59歳以下も参加可。㊽先着25人。㊾7月2日(出)から☆。

けん玉を楽しもう

㊿7月23日(出)午前10時～11時30分。①59歳以下も参加可。②先着20人。③7月5日(火)から☆。

ミニDIY ペンキで遊ぶ

リメイク缶を作ります。㊿7月23日(出)午後1時30分～3時。②59歳以下も参加可。③先着25人。④1500円。⑤7月5日(火)から☆。



せつぷん iPhone教室

スマートフォンは貸し出します。㊿7月27日(休)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。⑥各10人。多数抽選。⑦7月6日(休)～8日(金)に☆。

サロンdeオンラインツアー

オーストラリアの水族館を見学します。日本語ガイドあり。㊿7月28日(休)午前11時～正午。⑧59歳以下も参加可。⑨先着30人。⑩7月8日(金)から☆。

もう一度正しいラジオ体操

㊿7月29日(金)午前10時～11時30分。⑪59歳以下も参加可。⑫先着20人。⑬7月9日(出)から☆。