

# 介護予防 吹田市民はつらつ元気大作戦



吹田市民イメージキャラクター やいたん

## 令和5年度(2023年度) 年間計画

\*新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じて事業を行います

### 参加申し込み方法

それぞれの介護予防教室・講演会の受付開始日以降に、  
電話・FAXで申し込んでください。

### 参加申し込み・問い合わせ先

高齢福祉室支援グループ

電話 06-6170-5860 (直通 平日9:00~17:30)

FAX 06-6368-7348

### この年間予定表の使用にあたって

- この年間予定表には、吹田市民はつらつ元気大作戦で行っている介護予防教室・講演会等を掲載しています。日時・場所等は変更となる場合があります。必ず市報すいた「はつらつ」のページで確認してください。
- 介護予防教室・講演会をFAXでお申し込みされる場合は、次の7項目を書いてください。  
①受講を希望する教室・講演会名称 ②会場名 ③開催日(教室の場合は初回開催日)  
④参加者氏名 ⑤参加者生年月日 ⑥参加者住所 ⑦電話番号
- 手話通訳を希望される方はお申し込みの際にお申し出ください。
- 介護予防教室・講演会開始2時間前に気象警報が発表されている場合は中止します。
- 震度5以上の震災が起こった場合は中止します。
- 「どれを受講すればよいかわからない」「申し込みを手伝ってほしい」等の介護予防に関するご相談は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターが対応します。

地域包括支援センター 電話

# 教室 期間・回数を決めて通うもの

自力通所可能な方、身辺動作が自立しており、介護を必要としない方が対象。それぞれの教室で、1コース1会場のみ参加となります。

## はつらつ体操教室 1時間半×週1回×3か月間

申込要

多数抽選

初参加優先

【内容】筋力運動 吹田はつらつ体操 介護予防のミニ講座等

※デイサービスなどの通所型介護保険サービスを受けていない方が優先。主治医から運動を止められている方は参加不可

### 4月開始コース 受付期間：3/1(水)～3/8(水)

会場名	曜日・時間	定員	初回開始日
内本町コミュニティセンター	火 10:30～	8	4月4日
吹田東地区公民館	水 10:30～	10	4月5日
吹田南地区公民館	金 10:30～	10	4月7日
千里新田地区公民館	木 10:30～	8	4月6日
千里丘市民センター	金 14:00～	12	4月7日
佐竹台市民ホール	月 10:30～	12	4月3日

### 10月開始コース 受付期間：9/1(金)～9/8(金)

会場名	曜日・時間	定員	初回開始日
釈迦が池土地改良区会館	金 10:30～	15	10月6日
南吹田公園記念集会所	木 10:30～	12	10月5日
シルバー人材センター	火 10:30～	10	10月3日
山田コミュニティスペース	水 10:30～	15	10月4日
青山台市民ホール	月 10:30～	8	10月2日
津雲台市民ホール	金 14:00～	12	10月6日

### 7月開始コース 受付期間：6/1(木)～6/8(木)

会場名	曜日・時間	定員	初回開始日
アスワーク吹田(勤労者会館)	水 14:00～	15	7月12日
千一コミュニティセンター	木 14:00～	15	7月6日
豊一地区公民館	月 10:30～	12	7月3日
山田上自治会総合会館	金 10:30～	15	7月7日
千里ニュータウンプラザ	木 10:30～	12	7月6日
北千里地区公民館	火 10:30～	15	7月4日

### 1月開始コース 受付期間：12/1(金)～12/8(金)

会場名	曜日・時間	定員	初回開始日
吹一地区公民館	金 10:30～	10	1月12日
高齢者いこいの家	水 14:00～	15	1月10日
豊二地区公民館	月 10:30～	12	1月15日
亥の子谷コミュニティセンター	木 14:00～	10	1月11日
千里ニュータウンプラザ	火 10:30～	12	1月9日
桃山台市民ホール	木 10:30～	15	1月11日

## お口元気アップ教室 1時間30分×2回 【内容：歯科医師講義、歯科衛生士講義、健口体操】

会場名	日程	定員	受付開始	問合せ先:包括支援センター
山田コミュニティスペース	6/29(木) 7/20(木)	30	5/1(月)	山田
亥の子谷コミュニティセンター	9/21(木) 10/19(木)	15	8/1(火)	亥の子谷
千里市民センター	10/26(木) 11/16(木)	20	9/1(金)	桃山台・竹見台
内本町コミュニティセンター	11/2(木) 11/30(木)	20	9/1(金)	吹一・吹六
千里山コミュニティセンター	11/9(木) 11/28(火)	20	9/1(金)	千里山西
豊一地区公民館	11/30(木) 12/22(金)	20	10/2(月)	豊津・江坂
交流活動館	1/25(木) 2/15(木)	15	12/1(金)	岸部
北千里地区公民館	2/1(木) 2/29(木)	20	12/1(金)	古江台・青山台

申込要

先着順



## 今こそ！栄養教室 1時間45分×2回 【内容：管理栄養士講義 食生活の振り返り等】

会場名	日程	定員	受付開始	問合せ先:包括支援センター
千里丘市民センター	9/28(木) 10/12(木)	20	8/1(火)	千里丘
北千里地区公民館	10/11(水) 10/25(水)	20	8/1(火)	津雲台・藤白台
特別養護老人ホーム高寿園	10/17(火) 10/24(火)	20	9/1(金)	片山
佐竹台市民ホール	1/19(金) 2/9(金)	25	12/1(金)	佐竹台・高野台
JR以南コミュニティスペース	2/2(金) 2/16(金)	15	12/1(金)	吹三・東
千里山コミュニティセンター	2/13(火) 2/27(火)	20	12/1(金)	千里山東・佐井寺
吹二地区公民館	2/28(水) 3/14(木)	20	1/4(木)	南吹田

申込要

先着順



# 継続して通うことができる活動

## ひろばde体操

公園や商業施設内など  
身近な場所で体操を行っています。

申込不要

誰でも自由に  
参加できます

- 体操の内容：吹田はつらつ体操(約20分)  
・はつらつストレッチ ・はつらつマーチ ・すいた笑顔(スマイル)体操
- 基本は立って体操していただきます。
- 自己責任のもとで参加し、体調の悪い方や医師から運動を止められている方はご遠慮ください。

\*雨天中止、祝休日・夏期・年末年始休み。

実施場所		曜日	時間	実施場所		曜日	時間
いずみの園公園	文化会館前 (メインアター)	月曜日	9時30分～	江坂公園	江坂図書館東側	水曜日	9時45分～
山田西第2公園 <通称:まきまき公園>	デイリーカナート・ イズミヤ山田西店横		9時45分～	千里南公園	釣り堀の建物前付近		
健都レールサイド公園	健康遊具付近	火曜日	9時30分～	青葉丘南第1公園 (はつらつ健康体操)	メゾン千里丘 5番街南側	木曜日	9時00分～
新芦屋下公園	新芦屋会館横		9時45分～	佐竹公園	ぼだい池北東側		9時30分～
春日会館前	春日会館前ひろば			千里山東公園	市営千里山東住宅西側		9時45分～
津雲公園	公園東側	水曜日	9時30分～	中の島公園	管理棟前	金曜日	10時30分～
千里南公園II	釣り堀の建物前付近			吹一公園	吹田第一小学校南側		
ディオス北千里	出逢いの広場	水曜日	9時30分～	吹東町集会所前	吹東公園東側	金曜日	9時30分～
亥の子谷公園	亥の子谷コセン前			佐井寺新池公園	佐井寺小学校の南東		9時45分～
桃山台市民ホール前	市民ホール前 レング敷きスペース			南吹田公園	公園中央 円形広場		
				片山北ふれあい公園口	吹田市介護老人 保健施設横		



要相談

ご近所どうし、お友達どうしなど、集まって、「いきいき百歳体操」に取り組む自主グループを応援しています！

市内で約160グループが、自治会館やマンションの集会室などで継続中！

- グループを作って続けてみたい ⇒ おためし講座、活動支援講座を依頼してください
- 参加できるグループを教えてください ⇒ お問い合わせしてください

【講座依頼・問合せ先】お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

## ♪ 出前講座受付中 ♪

吹田市地域包括支援センターでは、高齢者の健康づくりや介護、福祉などについての出前講座を実施しています。ぜひご利用ください。

【テーマ例】

- ・介護予防とは ・フレイル予防～食事編～ ・お口の体操をしよう ・認知症を予防しよう
- ・転倒予防のための体操 ・自分らしく生きる ・成年後見制度とは

# 介護予防講演会

- 日時・場所は変更となる可能性があります。市報すいたやホームページでご確認ください。
- 名称が同じものは、各回同じ内容です。

申込要

先着順

日程	時間	講演会テーマ(講師)	場所	定員	受付開始
5月 22日(月)	14:00~16:00	お口から始める健康習慣。オーラルフレイルを予防しよう(歯科医師)	メイシアター 集会室	100	4/3(月)
6月 12日(月)	14:00~16:00	笑いと介護予防 (医師)	千里市民センター 大ホール	200	4/3(月)
6月 23日(金)	14:00~16:00	食事で元気！フレイル予防 (管理栄養士)	①吹一吹六地域包括支援センター ②メイシアター ③グループホームたんぼぼ ④南千里地区公民館	①15 ②30 ③15 ④20	5/1(月)
7月 10日(月)	14:00~16:00	楽しく学んで脳の健康づくり (言語聴覚士)	メイシアター 中ホール	200	5/1(月)
9月 8日(金)	14:00~16:00	軽度認知障害(MCI)について (医師)	千里市民センター 大ホール	100	8/1(火)
12月 5日(火)	14:00~16:00	お口から始める健康習慣。オーラルフレイルを予防しよう(歯科医師)	千里山コミュニティセンター	100	11/1(水)
12月 12日(火)	14:00~16:00	食事で元気！フレイル予防 (管理栄養士)	千里市民センター 大ホール	100	11/1(水)
3月 4日(月)	14:00~16:00	楽しく学んで脳の健康づくり (言語聴覚士)	千里市民センター 大ホール	100	2/1(木)

※6月23日の「食事で元気！フレイル予防」は、市内の会場にお越しいただき、オンライン中継により実施予定。

## 介護予防推進員 募集中！

### ♪ 介護予防推進員とは ♪

介護予防についての基本的な知識と、吹田市の高齢化の状況を理解し、地域で介護予防の普及活動を担っていただくボランティアです。

### ♪ 介護予防推進員の活動内容例 ♪

ひろば de 体操の運営 はつらつ元気手帳の普及  
市主催の介護予防教室・講演会等のPR活動・お手伝い  
家族や所属する団体(いきいき百歳体操継続グループ)等で介護予防を広める

### ♪ 介護予防推進員になるには ♪

年1回の介護予防推進員養成講座(2時間半×4回)を受講し、登録申請をしていただきます。  
令和5年度日程(予定) 11月1日(水) 11月8日(水) 11月15日(水) 11月21日(火)  
いずれも 13:30~16:15 千里市民センター

申込要

### ♪ 問合せ先 ♪

高齢福祉室 支援グループ介護予防担当 TEL 6170-5860 FAX 6368-7348