

# 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。  
☎高齢福祉室支援グループ(☎6170・5860 ☎6368・7348)。



はつらつ元気大作戦  
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が各室課への問い合わせなどで確認してください

上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。定各先着12人。申(1)9月9日(金)まで、(2)9月12日(月)～30日(金)に電話で吹田市社会福祉協議会(☎6339・1205)へ。☎同協会が高齢福祉室支援グループ(☎6384・1375 ☎6368・7348)。

### 口腔ケアセンター

津雲台1・2・1  
☎6155・8020  
☎6873・3030

申☆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。

### お口の健康体操教室

歯科衛生士によるお口の体操など。時10月19日(火)午後1時30分～2時30分。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9月1日(木)～22日(木)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10月20日(水)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申9月1日(木)から☆。

### 高齢者いっこの家

岸部中1・24・11  
☎6337・6361  
☎6337・6362

申☆は、直接か電話で高齢者いっこの家へ。

### アンコール映画会

時9月。◇男はつらいよ16日(金)午後2時～4時。◇医師中村哲の仕事・働くということ17日(土)午前10時～11時30分。◇わが母の記17日(土)午後2時～4時。定各先着25人。申9月3日(土)から☆。

### 防犯のお話

振り込め詐欺を中心に。時9月29日(木)午後2時～3時。定先着25人。申9月2日(金)から☆。

### 歌体操

時9月30日(金)午後2時～3時。定先着16人。申9月6日(火)から☆。

### 認知症予防のためのダンス

未経験でも楽しく踊れます。初回と7回目に体力・認知機能測定あり。連時10月5日～11月30日の水曜日(1)午後1時30分～2時30分、(2)午後3時30分～4時30分。初回は(1)午後0時30分～2時30分。

催し名	時・所	対象	定員	申し込み
はつらつ体操教室 連時10月～12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	10月3日(月)から 佐竹台市民ホール	市内在住の65歳以上	12人	9月1日(木)～8日(木)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。 ・初参加の人、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してください。
	10月4日(火)から 内本町コミュニティセンター		各8人	
お口元気アップ教室 歯科医師と歯科衛生士の講義、健口体操やブラッシングの方法。	10月5日(水)から 豊一市民センター	市内在住の18歳以上	12人	9月1日(木)から同グループへ。 ・ファックスの場合は、◆と生年月日を書いてください。
	10月6日(木)から 千里ニュータウンプラザ		10人	
介護予防推進員養成講座 地域で介護予防の普及活動を行えるよう、基本的な知識と市の高齢化の概要を学びます。	10月6日(木)から 亥の子谷コミュニティセンター	市内在住の人	12人	先着15人
	10月7日(金)から 千里丘市民センター		先着30人	
太陽の会 体験交流会 失語症者と家族の交流会。言語聴覚士による解説とコミュニケーション方法のミニ講座など。	連10月27日(木)、11月28日(月) 午後2時～3時30分 千里市民センター	市内在住の人	先着10人	
つまみ細工のブローチ	連10月6日(木)、13日(木)、20日(木)、24日(月) 午後1時30分～4時15分 勤労者会館(アスワーク吹田)	市内在住の人	先着10人	

### くらしの情報

#### 認知症チェックをしてみませんか

認知症は加齢による物忘れとは違います。市では、認知症チェックリストや認知症の早期発見・早期対応のメリットなどを掲載したリーフレットを作成し、各地域包括支援センターや高齢福祉室で配布しています。市ホームページでもダウンロードできるので、チェックしてみましよう。心配な時は、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してください。☎高齢福祉室支援グループ(☎6384・1375 ☎6368・7348)。

#### 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。か。活動時間に応じてポイントが付与され、1年度につき上限100ポイント5000円分を翌年度に換金できます。活動には、研修後に登録が必要です。連時(1)9月12日(月)、20日(火)、27日(火)。(2)10月3日(月)、11日(火)、18日(火)。いずれも午後2時～4時。所(1)千里市民センター。(2)総合福祉会館。対65歳以下。

#### はじめてのスマートフォン

Android携帯を貸し出します。時9月14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9月3日(土)～6日(火)に☆。

#### 知っておきたい認知症のこと

支える側、支えられる側どちらにも備えておきましょう。時9月20日(火)午後1時30分～3時30分。対59歳以下も参加可。定先着30人。申9月5日(月)から☆。

#### 動・養生～秋冬編

夏の疲れをリセットして、寒い季節に備えましょう。時9月22日(木)午前10時～11時30分。対59歳以下も参加可。定先着25人。¥500円。申9月7日(水)から☆。

#### 新聞ちぎり絵

時9月29日(木)午前10時～正午。定先着25人。¥700円。申9月9日(金)から☆。

