

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。
固 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
介護予防講演会 「楽しく学んで脳の健康づくり」 言語聴覚士が話します。各会場でオンライン中継により実施します。	11月14日(月)午後2時～4時 (1)吹一・吹六地域包括支援センター (2)亥の子谷コミュニティセンター (3)特別養護老人ホーム高寿園 (4)岸部市民センター (5)豊一市民センター (6)南千里地区公民館	(1)(2)各10人 (3)(4)各15人 (5)20人 (6)17人	10月3日(月)から同グループへ。 いずれも先着順。 ・ファックスの場合は、 ◆と生年月日を書いてください ・介護予防講演会は□も可。
今こそ 栄養教室 管理栄養士による講義、食事バランスのチェックや献立作成。	連11月21日(月)、12月5日(月) 午後2時～3時45分 交流活動館	各30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。	連11月24日(休)、12月20日(火) 午後2時～3時30分 日依市民体育館		

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。固 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。	固 国民健康保険課 TEL6384・1239 FAX6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、健口機能検査など。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。 固 成人保健課(出口町) TEL6339・1212 FAX6339・7075

くらしの情報

シルバー人材センター説明会

臨時・短期的な仕事をしませんか。時10月28日(金)午前10時30分～午後0時30分、午後2時～4時。所 勤労者会館(アスワーク吹田)。市内在住の60歳以上。定 各先着20人。申 10月1日(出)～18日(火)に電話で同センター(TEL6369・3000 FAX6369・3030)へ。

パソコン教室

ワード、エクセルの基礎。マイクrosoftオフィス2019以上搭載のパソコンを持参。連 11月4月の第1・3水曜日午後1時～3時4時。所 シルバーワークプラザ千里山松が丘。市内在住の人。定 10人。多数抽選。¥1回2000円。テキスト代実費。申 10月18日(火)までに電話でシルバー人材センター(TEL6369・3300 FAX6369・3030)へ。

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年度につき上限100ポ

▶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
イベントなど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

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 11月14日(月)、22日(火)、29日(火)午後2時～4時。所 千里市民センター多目的ルーム。固 65歳以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 先着12人。申 10月3日(月)～11月11日(金)に電話で吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)へ。固 同協議会が高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

いきがい教室 スマートフォン教室

スマートフォン持参。連 11月15日(火)、18日(金)、19日(土)、22日(火)、24日(木)、26日(土)、29日(火)、12月5日(月)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分。所 高齢者生きがい活動センター。固 市内在住の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者は除く。定 各20人。多数抽選。¥ 実費。申 10月7日(金)までに催し名、住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢、希望時間、スマートフォン機種を、はがきで吹田市高齢クラブ連合会(〒565・0862津雲台1-2-1千里ニュータウンプラザ5階 TEL6872・7011 FAX6

155・2177)へ。消印有効。

こうくう 口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
TEL6873・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

歯科衛生士による口の体操など。時 11月14日(月)午後1時30分～2時30分。所 保健センター。固 口の機能や飲み込みに不安のある人。定 15人。多数抽選。申 10月3日(月)～19日(水)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 11月20日(日)午前10時～正午。定 先着10人。申 10月3日(月)から☆。

高齢者いきいの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362
日祝・休日
市内在住の60歳以上
申 ☆は、直接か電話で高齢者いきいの家へ。

みんなで布ぞうり

時 10月15日(土)午後2時～4時。定 先着10人。¥1000円。申 10月1日(出)～8日(出)に☆。

よく食べ動く体づくり

筋肉や口の機能の測定と体操。時 10月17日(月)午後2時～3時。定 先着20人。申 10月3日(月)から☆。

映画会 サウンド・オブ・ミュージック

時 10月28日(金)午後1時30分～4時30分。吹き替え、字幕あり。◇ 10月29日(土)午前9時30分～午後0時30分。吹き替え、午後1時30分～4時30分。字幕。定 各先着25人。申 10月4日(火)から☆。

吉志部神社 ゆったり歩き

時 11月1日(火)午前10時～11時30分。定 先着10人。¥200円。申 10月6日(休)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
日祝・休日
市内在住の60歳以上
申 ☆は、直接か電話で同センターへ。

スマホのきほん相談

初めての人優先。時 10月11日(火)午前10時、午前11時10分、午後1時30分、午後2時40分。定 各先着4人。申 10月4日(火)から☆。

みゆき染めとパールのバッグ

時 10月13日(木)午後1時30分～3時30分。定 先着25人。¥1800円。申 10月3日(月)から☆。

健康寿命をのばすお片付け

時 10月18日(火)午後1時30分～3時。固 59歳以下も可。定 先着25人。申 10月5日(水)から☆。

肩こり・腰痛改善ストレッチ

時 10月24日(月)午後1時30分～3時。定 先着25人。¥500円。申 10月6日(休)から☆。

漆喰アートパネル・枯山水

ミニミニで塗ります。時 10月26日(水)午後1時30分～3時30分。固 59歳以下も可。定 先着25人。¥1800円。申 10月8日(土)から☆。

足ゆびヨガ

時 10月31日(月)午後1時30分～3時。定 先着25人。申 10月11日(火)から☆。