

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。
 高年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 連時 1月～3月。週1回75分。 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	1月5日(休)から 桃山台市民ホール	各12人	12月1日(休)～8日(休)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、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。
	1月10日(休)から 千里ニュータウンプラザ		
	1月16日(月)から 高齢者いきいの家		
	1月6日(金)から 千里丘市民センター		
	1月11日(休)から 勤労者会館 (アスワーク吹田)		
	1月12日(休)から 千一コミュニティセンター		
今こそ 栄養教室 管理栄養士の講義、食事バランスのチェックや献立作成。	連 1月13日(金)、27日(金) 午後2時～3時45分 千里山コミュニティセンター	各先着30人	12月1日(休)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
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 1月19日(休)、2月16日(休) 午後2時～3時30分 交流活動館	各先着30人	
脳いきいき教室 オンライン参加による運動や音楽などの脳トレプログラム。パソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかが必要。初回と最終回に脳体力測定。参加者同士の交流も。	連 1月11日(休)～3月15日(休) 1回30分のプログラムを月・木曜日に計24回配信。 1月11日と3月15日は千里市民センター大ホールで 午前の部=午前10時～正午 午後の部=午後2時～4時	各先着30人	12月1日(休)～13日(火)に□。



くらしの情報

介護や高齢者の相談窓口
地域包括支援センター

「近所で参加できる、地域活動の場が知りたい」「物忘れが気になるけど病院に行くべきか」「介護のサービスを利用したい」などを動かし、各場所を知りたいなどの相談に応じます。各地域のセンターの所在地など詳しくは市ホームページへ。
 高年齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。



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
 イベントなど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

夜間・休日の相談 高齢者サポートダイヤル(TEL0120・25・6594)へ。時午後5時30分～翌午前9時。土・日曜日、祝・休日、年末年始は24時間。
認知症ケアパスの活用
 認知症の進行に合わせて受けられる市のさまざまなサービスや、その他の支援などの情報を一覧にまとめたものです。地域包括支援センターや高齢福祉室で配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。同室支援グループ(TEL6384・1375)

太陽の会 体験交流会

失語症者と家族の交流会。言語聴覚士による失語症の解説とコミュニケーション方法のミニ講座も。時12月14日(休)、1月11日(休)午後1時30分～3時。所南千里地区公民館。定各先着10人。申12月1日(休)から◆と年齢、希望日を電話かファックスで高年齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)へ。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
 TEL6155・8020
 FAX6873・3030

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。時1月22日(日)午前10時～正午。定先着10人。申12月1日(休)から◆と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1月22日(日)午後1時30分～2時30分。対口の機能や飲み込み不安のある人。定15人。多数抽

選。申12月1日(休)～16日(金)◆と年齢を電話かファックスで同センターへ。

高齢者いきいの家

岸部中1・24・11
 TEL6337・6361
 FAX6337・6362
 日曜日・休日
 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。

映画会「釣りバカ日誌2」

時12月17日(出)午前10時～正午、午後2時～4時。定各先着30人。申12月3日(出)から☆。

おからみそを作ろう

火を使わず手軽にみそを作ります。時12月19日(月)午後1時～2時。定先着6人。¥1000円。申12月2日(金)～15日(休)に☆。

年忘れお楽しみ会

民謡や演歌で楽しい時間を。時12月24日(出)午後2時～3時30分。定先着25人。申12月1日(休)から☆。

介護予防体操教室

連時定1月～3月の第2・4木曜日。◇経験者11午前10時～11時。25人。◇初心者11午後1時30分～

2時30分。20人。いずれも多数抽選。申12月5日(月)～10日(出)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
 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。

えとの押し絵とうさぎの根付

時12月8日(休)午後1時30分～3時30分。定先着25人。¥1800円。申12月2日(金)から☆。

簡単イマドキ防災

片づけから取り組む防災の話。時12月13日(火)午後1時30分～3時。定先着25人。申12月3日(出)から☆。

メイクアップ講座

時12月16日(金)午後1時30分～3時。定先着24人。申12月5日(月)から☆。

ボディーパーカッション

体を楽器にしてリズムを楽しみます。時12月20日(火)午後1時30分～3時。定先着25人。申12月6日(火)から☆。