

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。
 関高齡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
地域ぐるみでフレイル予防講演会 3月3日の耳の日に合わせて、 聴覚機能の衰え・ヒアリングフ レイルについて話します。	3月3日(金) 午後2時～4時 メイシアター 中ホール	先着200人	・2月1日(火)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。
フレイル予防 気軽に相談会 市の保健師や理学療法士が握力 測定、血圧測定、健康相談を行 います。	(1)3月17日(金)午前10時～正午 吹田グリーンプレイス イーストゾーン(片山町2) (2)3月22日(水)午前10時～午後2時 さくらカフェ隣(元町)		申し込み不要。

2月1日(火)はフレイルの日

フレイルとは、年齢とともに筋力や認知機能が低下し、要介護状態に近づくことをいいます。
 フレイルの兆候 3項目以上該当する場合はフレイル、1～2項目該当する場合はフレイルの前段階

- 体重減少
- 歩行速度が遅くなる
- 握力が弱くなる
- 疲れやすくなる
- 身体活動が少なくなる

早く気付いて対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。筋力トレーニングなどの運動や、バランスの良い食事、1日1回は外出して人との会話を楽しむなどの社会参加を続け、健康長寿をめざしましょう。

▶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

時30分～正午(シルバーワークプ
ラザ(千里山松が丘)。先着20人。
 ◇2月22日(水)午前10時～正午、午
後2時～4時(勤労者会館(アス
ワーク吹田)。各先着15人。市
内在住の60歳以上。申2月1日(火)
13日(月)に電話で同センター(TEL
6369・3300 FAX6369・
3030)へ。

シルバー人材センター作品展

書道や七宝焼、絵画、写真、手
芸など。時3月1日(火)～4日(土)午
前10時～午後4時30分。所シル
バーワークプラザ(千里山松が
丘)。同センター(TEL6369・
3300 FAX6369・3030)。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

お口の健康体操教室

歯科衛生士による口の体操な
ど。時3月15日(水)午後1時30分～
2時30分。所保健センター。関口
の機能や飲み込みに不安のある
人。定15人。多数抽選。申2月1
日(火)～17日(金)に◆と年齢を電話か
ファックスで口腔ケアセンター
へ。

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3月19
日(日)午前10時～正午。定先着10
人。申2月1日(火)から◆と年齢を
電話かファックスで同センター
へ。

高齢者いきいきの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361 日曜日・休日
FAX6337・6362 祝・市内在住の
60歳以上

動画de体操

歌謡曲に合わせて体を動かそ
う。時2月20日(月)午後2時～3
時。定先着25人。申2月1日(火)か
ら☆。

映画会「母べえ」

吉永小百合主演。時2月24日(金)
午後2時～4時15分、2月25日(土)
午前10時～午後0時15分、午後2
時～4時15分。25日は字幕あり。
定各先着30人。申2月4日(土)から
☆。

いちから学ぶ介護保険制度

時3月1日(水)午後2時～3時。定
先着30人。申2月3日(金)から☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
TEL6155・2155 日曜日・休日
FAX6155・2177 祝・市内在住の
60歳以上

レッツ筋肉貯筋

運時2月7日(火)、28日(火)午後1時
30分～3時。定先着25人。¥1回
500円。申2月1日(火)から☆。

桃の節句のタペストリー

時2月9日(水)午後1時30分～3時
30分。定先着25人。¥1500円。
申2月2日(水)から☆。

スマホの困りごと

便利に安全に使うコツ。時2月
14日(水)午後1時30分～3時30分。
定先着25人。申2月4日(土)から
☆。

音楽のひととき

聴くことを気軽に楽しませましょ
う。時2月22日(水)午後1時30分～

くらしの情報

高齢者関係団体用福祉バス

社会見学、研修、ハイキングな
どに使用する大型バスを貸し出し
ます。1団体ごとに年1回。条件
あり。詳しくは問い合わせしてく
ださい。関社会奉仕活動、教養活動、
健康増進活動のすべてを実施して
いる、設立1年以上で、市内在住
のおおむね60歳以上の会員が30人
以上で構成された団体。選考あ
り。¥1台1万円。申2月1日(火)
17日(金)に所定の用紙と必要書類
を高齡福祉室生きがいグループ
(TEL6384・1336 FAX636
8・7348)へ。関。

高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。対象者には昨年4
月に、はがきか無料の予診票を送
付しています。期限が迫っている
ため、希望者は早めに接種してく
ださい。時3月31日(金)まで。所市
内の協力医療機関。¥2000
円。関地域保健課(出口町)48
60・6151 FAX6339・20
58)。

シルバー人材センター説明会

臨時的・短期的な仕事をしませ
んか。時所定◇2月17日(金)午前9

3時。定先着25人。申2月6日(月)
から☆。

いきいき百歳体操おためし講座

時2月27日(月)午後1時30分～3
時。定先着25人。申2月7日(火)か
ら☆。

訪問型短期集中サポートサービスを上手に利用しませんか

関高齡福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)

加齢や入院などをきっかけに体力・筋力が低下し、日常生活に不安を感じるよ
うになってきた人へ市のリハビリ職が訪問し、元気に暮らし続けるためのアドバイ
スを行います。期間は原則3か月間、最長6か月間。関要支援1・2が基本チェッ
クリスト該当者。

サービス利用者の声

1年半前から身体の衰えを感じ、地域包括支援センターに相談してこのサービス
を利用することに。自宅では市のリハビリ専門職に教えてもらった体操を始めまし
た。簡単な体操ですが、3か月続けたところ立ち座りの動作が楽にできるようにな
り、今では友人との外出を楽しんでいます。(80歳代、女性)