

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
介護予防講演会 「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」 歯科医師が話します。	5月22日(月) 午後2時～4時 メイシアター集会所	先着 100人	4月3日(月)から□か、同グループへ。 ・ファックスの場合は、基本事項と生年月日を記入。
介護予防講演会 「笑いと介護予防」 医師が話します。	6月12日(月) 午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 200人	

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・社会貢献を行いませんか。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。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。

時・所	定員	申し込み
5月8日(月)、16日(火)午後2時～4時 総合福祉会館	各先着 12人	4月3日(月)～5月2日(火)に電話で吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)へ。

初心者向け いそがい教室受講生募集

日時、所は変更になる場合があります。

1人1科目。多数抽選。同じ科目を4年連続で受講することはできません。初めての人が優先。6月～3月。市内在住の60歳以上。受講期間中に60歳になる人も可。教材費実費。4月7日(金)までに「いそがい教室」と住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢、科目、受講経験の有無を、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 FAX6155・2177)へ。消印有効。結果通知は5月下旬。同会が高齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336)。

科目	日時	所	定員
コーラス	第1・3金	高齢者 生きがい 活動センター	25人
ウクレレ(楽器持参)	第2・4月		24人
シニアのためのリトミック	第2・4土		26人
英会話	第1・3月	各 24人	各 24人
おりがみ	第1・3水		
朗読	第1・3木		
硬筆・書写	第2・4水	総合福祉会館	25人
フラダンス	第1・3月		20人
川柳	第1・3水		12人
民謡	第1・3金	各 30人	14人
水彩画	第2・4月		12人
アレンジメントフラワー	第2・4火		20人
書道	第2・4水	各 30人	各 30人
ソフトフラメンコ	第1・3火		
盆ダンス	第1・3水		
ハッピーストレッチ	第2・4火	シルバー ワークプラザ	20人
パッチワーク	第2・4火		11人
刺し子	第2・4水		

くらしの情報

高齢者水道相談

水道に関する相談や、じゃ口周りの点検、簡単な漏水調査などを行います。毎月～金曜日午前9時30分～午後5時。祝・休日は除く。対全員が70歳以上の世帯。申請かファックスで水道部工務室(南吹田3TEL6384・1258 FAX6384・1837)へ。

パソコン教室

ワード、エクセルの基礎。Microsoft Office 2019以上搭載のパソコン(Windows)を持参。連日5月～10月の第1・3水曜日午後1時30分～4時。5月のみ第2・3水曜日。所シルバークラブプラザ(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。4月18日(火)までに電話でシルバー人材センター(TEL6369・3300 FAX6369・3303)へ。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

☆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。

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。5月14日(日)午前10時～正午。定先着10人。4月3日(月)から☆。

お口の健康体操教室

歯科衛生士による口の体操などを行います。5月14日(日)午後1時～2時。対口の機能や飲み込みに不安のある人。定15人。多数抽選。4月3日(月)～17日(月)に☆。

高齢者いきいの家

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

映画会「杉原千蔵」

唐沢寿明、小雪出演。4月21日(金)午後2時～4時20分、4月22日(土)午前10時～午後0時20分、午後2時～4時20分。22日のみ字幕あり。定各先着30人。4月1日(出)から☆。

季節の折り紙講座「アヤメ」

和紙で折り、色紙に貼って仕上げます。4月24日(月)午後1時30分～3時30分。定先着12人。¥600。4月3日(月)から☆。

かぎ針で編む花のコサージュ

4月26日(火)午後1時30分～3時30分。定先着12人。¥300。4月5日(火)から☆。

歌体操

なじみの歌を歌いながら体を動かしましょう。4月28日(金)午後2時～3時。定先着25人。4月4日(火)から☆。

絵手紙教室

連日5月～10月の第1・3水曜日午前9時30分～11時30分。11回。定25人。多数抽選。¥1回300円。4月3日(月)～8日(土)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・休日
祝・市内在住の60歳以上

レッツダンスお試し講座

4月11日(火)午後2時～3時。定先着10人。¥500。4月4日(火)から☆。

スマホのきほん相談

4月18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。4月3日(月)～6日(木)に☆。

健康の秘訣は健やかな腸から

4月18日(火)午後1時30分～3時。定先着25人。4月4日(火)から☆。

絵てがみお話し講座

4月19日(水)午前10時～11時30分。定先着10人。¥800。4月6日(木)から☆。

自分でできるハンドケア

セルフトリートメントと爪磨き。4月21日(金)午後1時30分～3時。対59歳以下も可。定先着25人。¥500。4月5日(火)から☆。

新聞ちぎり絵

4月26日(火)午後1時30分～3時30分。定先着25人。¥700。4月7日(金)から☆。