

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 「食事で元気 フレイル予防」※ 管理栄養士が話します。各会場でオンライン中継により実施。	6月23日(金) 午後2時～3時45分 (1)吹一・吹六地域包括支援センター (2)メイシアター集会室 (3)グループホームたんぽぽ(山田東2) (4)南千里地区公民館	先着 (1)15人 (2)30人 (3)15人 (4)20人	5月1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書いてください。 ・※は希望会場名も記入。
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。	7月10日(月) 午後2時～4時 メイシアター中ホール	先着200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6月29日(木)、7月20日(木) 午後2時～3時30分 山田コミュニティスペース	先着30人	5月1日(月)から山田地域包括支援センター(TEL6155・5089 FAX6155・5527)へ。 ・ファックスの場合は、基本事項と生年月日を書いてください。

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。関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。	関国民健康保険課 TEL6384・1239 FAX6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、 <small>こくう</small> 口腔機能検査など。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。 関成人保健課(出口町) TEL6339・1212 FAX6339・7075

くらしの情報

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6月12日(月)、20日(火)午後2時～4時。所総合福祉会館。関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5月8日(月)～6月9日(金)に電話で吹田市社会福祉協議会(TEL63339・1205)へ。関同協議会が高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

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

歯科衛生士の指導による口の体操など。時6月11日(日)午前10時～

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6月15日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申5月1日(月)から基本事項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・休日
祝・市内在住の60歳以上

岸部にしえ ゆったりまち歩き

歴史にふれながら案内人と約2.5kmを歩きます。時5月15日(月)午前10時～11時30分。定先着10人。¥200円。申5月1日(月)から☆。

スマートフォン講座 基本編

スマートフォンは貸し出しします。LINEとカメラ活用について。

包括職員とおしゃべり会

認知症をテーマに、地域包括支援センター職員と気軽に話しましょう。時5月25日(木)午前11時～正午。定先着12人。申5月1日(月)から☆。

映画会「男はつらいよ」

渥美清、佐藤オリエ出演。時5月26日(金)午後2時～4時、5月27日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。27日のみ字幕あり。定各先着30人。申5月6日(出)から☆。

ドクダミを暮らしに活かそう

梅雨の養生生とドクダミ化粧水作り。時5月29日(月)午後2時～3時。定先着6人。¥1000円。申5月8日(月)～26日(金)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

申☆は、直接か電話で同センターへ。

刺しゅうのランチョンマット

時5月11日(木)午後1時30分～3時30分。対59歳以下も可。定先着25人。¥1500円。申5月1日(月)から☆。



ゆる筋トレでカラダづくり

パーソナルトレーナーに教わります。時5月13日(土)午前10時30分～11時30分。対59歳以下も可。定先着25人。¥500円。申5月2日(火)から☆。

色えんぴつ入門

時5月23日(火)午後2時～4時。定先着25人。¥700円。申5月8日(月)から☆。

スマホを安全に使うコツ

時5月24日(水)午後1時30分～3時30分。定先着25人。申5月9日(火)から☆。