

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・問い合わせ
フレイル予防 気軽に相談会 市の保健師などが血圧測定、脳体力測定、健康相談を行います。	7月31日(月)午前10時～正午 健都ライブラリー	なし	申し込み不要。 問い合わせは同グループへ。
	8月7日(月)午前10時～正午 千里山・佐井寺図書館		
脳いきいき教室 オンライン参加による脳トレ教室です。 初回と最終回に脳体力測定。運動や音楽などの脳トレプログラム、参加者同士の交流会を行います。	9月14日(木)～12月7日(木) 1回30分のプログラムを月・木曜日に計24回配信。 初日と最終日は、以下のいずれかで参加。 ◇午前10時～正午=吹田商工会議所3階の大会議室(泉町2) ◇午後2時～4時=千里市民センター大ホール	各先着30人	7月3日(月)～21日(金)に□。 ※電子申し込みを自身で行うことが難しい人は、職員がサポートします。事前予約が必要です。期間内に同グループへ連絡してください。

くらしの情報

後期高齢者医療の健診

被保険者証を持参してください。後期高齢者医療保険の加入者。

内科 身体測定、尿検査、血液検査など。国民健康保険課(TEL050・1807・2183 FAX6368・7347)。

歯科 歯と歯ぐきの健診、口腔機能検査など。市立吹田総合病院(TEL6339・1212 FAX6339・7075)。

高齢者免許証自主返納サポート

返納後に購入した交通系ICカードの費用など、公共交通の利用に関する費用を補助します。上限6000円。詳しくは市ホームページへ。市内在住の75歳以上で、運転免許証を自主返納した人。国総務交通室(佐竹台1 TEL155・3531 FAX6872・1652)。



市ホームページ

金婚夫婦に祝状を送ります

申し込みをした人に10月中旬以降に郵送します。9月以降に行う地区敬老行事式典内での贈呈も可(地区により自宅へ郵送となる場合あり)。昭和48年に婚姻届を提出した夫婦。7月3日(月)～9月29日(金)に所定の用紙を高年齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・13336 FAX6368・7348)か各出張所へ。地区敬老行事式典内での贈呈を希望する場合は7月24日(月)まで。

高齢者への水道相談

水道に関する相談や、じゃ口周りの点検、簡単な水漏れ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。全員が70歳以上の世帯。水道部工務室(南吹田3 TEL6384・1258 FAX6384・1837)へ。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

☆は、基本事項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。8月20日(日)午前10時～11時。口の機能や飲み込みに不安のある人。定15人。多数抽選。7月3日(月)～10日(月)に☆。

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。8月24日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。7月3日(月)から☆。

高齢者いきいきの家

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

☆は、直接か電話で高齢者いきいきの家へ。

認知症サポーター養成講座

7月14日(金)午後1時30分～3時。定先着16人。7月1日(土)から☆。

映画会「東京タワー」

オダギリジョー、樹木希林出演。7月21日(金)午後2時～4時20分、7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。7月1日(土)から☆。

パソコンで年賀状づくり

7月～11月の第4月曜日午前10時～11時30分、午後1時30分～3時。対文字入力ができる人。定各先着6人。パソコンを持参できる人優先。¥1000円。7月4日(火)から☆。

漢方薬のはなし

7月26日(水)午後2時～3時。定先着30人。7月3日(月)から☆。

人権のはなし～岸部の今と昔

7月31日(月)午後1時30分～2時30分。定先着16人。7月3日(月)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
日曜・休日
祝・市内在住の60歳以上

☆は、直接か電話で同センターへ。

スマホの一年生

7月18日(火)午後1時30分～3時30分。対操作に慣れていない人。定先着20人。7月5日(水)から☆。

☆。

ハワイアンリラクゼーション

フラのハンドモーションのストレッチとウフレレの生演奏。7月25日(火)午後1時30分～2時30分。対59歳以下も可。定先着35人。7月6日(水)から☆。

LINEを楽しく便利に

7月26日(水)午後1時30分～3時30分。対LINEを使ったことがある人。定先着20人。7月7日(金)から☆。

楽しく活用 プラス乳製品

偏りがちな栄養バランスを整えましょう。7月28日(金)午後1時30分～3時。定先着26人。7月8日(土)から☆。

ゆったりカンファー体操

呼吸を整え、筋力を維持しましょう。7月29日(土)午前10時～11時30分。定先着26人。¥500円。7月10日(月)から☆。

