

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
フレイル予防 気軽に相談会 市の保健師などが握力測定、血圧測定、健康相談を行います。	8月24日(木)午前10時～正午 さんくす図書館	なし	不要。☎同グループ。
介護予防講演会 「軽度認知障害(MCI)について」 医師が話します。	9月8日(金)午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 100人	8月1日(火)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。
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。	☎9月21日(木)、10月19日(木) 午後2時～3時30分 亥の子谷コミュニティセンター	先着 15人	8月1日(火)から亥の子谷地域包括支援 センター(TEL4864・8551 FAX6170・ 3939)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。
今こそ 栄養教室 管理栄養士の講義と食事バラ ンスのチェックや献立作成。	☎(1)9月28日(木)、10月12日(木) 午後2時～3時30分 千里市民センター ☎(2)10月11日(水)、25日(水) 午後2時～3時30分 北千里地区公民館	各 先着 20人	8月1日(火)から(1)千里丘地域包括支援 センター(TEL6876・5021 FAX6876・ 6121)、(2)津雲台・藤白台地域包括支 援センター(TEL7654・5350 FAX7654・ 5267)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。

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

☎高齢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な自分を取り戻すためのアドバイスを行います。併せて通所型サポートサービスの利用が必要。
▶期間原則3か月間、最長6か月間。
☎要支援1・2か、基本チェックリスト該当者。

サービス利用者の声 入院をきっかけに筋力の低下を感じたため、効果的なりハビリを実施したいと思いサービスを利用。教えてもらった運動などを続けることで、屋内移動をスムーズにできるようになりました。サービス終了後は、もともと参加していた「いきいき百歳体操」の活動に復帰しています。(70歳代、女性)

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。☎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。	☎国民健康保険課 TEL050・1807・2183 FAX6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、 ^{こゝろ} 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。	☎直接、実施登録歯科医院へ。 ☎成人保健課(出口町) TEL6339・1212 FAX6339・7075

くらしの情報

高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。4月に、対象者には案内がき、70歳以上で接種費用が免除になる人には無料の予防接種券を送付。☎3月31日(日)まで。☎市内の協力医療機関。☎過去に同予防接種を受けたことがなく、令和6年3月末時点で(1)か(2)に該当する人。(1)65・70・75・80・85・90・95・100歳。(2)60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級を持つ人。☎20000円。生活保護、市民税非課税世帯の人で無料の予防接種がない人は接種2週間前までに申請すれば無料。☎地域保健課(出口町)4860・6151 FAX6339・2058)。

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。☎8月25日(金)午前10時30分～正午、午後2時～4時IIアスワーク吹田。☎8月29日(火)午前9時30分～正午IIシルバーワークプラザ(千里山松が丘)。☎市内在住の60歳以上。☎各先着30人。☎8月1日(火)～15日(火)に電話で同セ

ンター(TEL6369・3300 FAX6369・3030)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で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。☎9月13日(水)午後1時30分～2時30分。☎口の機能や飲み込みに不安のある人。☎15人。多数抽選。☎8月1日(火)～18日(金)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。☎9月24日(日)午前10時～正午。☎先着10人。☎8月1日(火)から☆。

高齢者いきいきの家

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

防犯のはなし

振り込め詐欺を中心に、警察官が寸劇で分かりやすく話します。☎8月21日(月)午後2時～3時。☎先着30人。☎8月1日(火)から☆。

スマートフォン講座入門編

スマートフォンは貸し出しします。☎8月23日(水)午後1時30分～3時30分。☎先着20人。スマートフォンを持つていない人や初めての人優先。☎8月1日(火)～15日(火)に☆。

映画会「南極料理人」

堺雅人主演。☎8月25日(金)午後2時～4時、8月26日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。26日のみ字幕あり。☎各先着30人。☎8月5日(出)から☆。

バンパーボールを楽しもう

ピリヤードに似た室内スポーツです。☎8月30日(水)午後1時30分～3時。☎先着8人。☎8月2日(水)から☆。

生ごみを出さない暮らし

生ごみコンポストの実践例を中心に話します。☎8月31日(木)午後2時～3時。☎先着20人。☎100円。☎8月3日(水)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
☎日曜日・休日
☎市内在住の60歳以上

☎☆は、直接か電話で同センターへ。

呼吸筋ストレッチ体操

呼吸筋をほぐすことで不安感を軽減し、息苦しさを改善します。☎8月17日(木)、9月7日(木)午前10時～11時30分。☎59歳以下も可。☎先着26人。☎1回500円。☎8月2日(水)から☆。

映像タイムカプセル

関西テレビピアノウンサーの関純子さんの司会で、1970年大阪万博のころを映像で振り返ります。☎8月26日(土)午後1時15分～2時30分、午後3時～4時15分。☎59歳以下も可。☎各先着25人。☎8月3日(木)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。☎8月29日(火)午前10時～11時。☎59歳以下も可。☎先着26人。☎8月5日(水)から☆。