

# 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※
はつらつ体操教室 連時10月～12月。週1回75分。 午前=10時30分～11時45分 午後=2時～3時15分  内容 ・いきいき百歳体操 ・吹田はつらつ体操 ・介護予防、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防のミニ講座 ・介護予防継続のこつ	10月2日(月)から 青山台市民ホール	8人	9月1日(金)～8日(金)に同グループへ。 ・多数抽選。 ・申し込みが4人以下の会場は中止。 ・申し込みは希望の1会場のみ。 ・初めて参加する人、通所型介護保険サービスを利用していない人が優先。
	10月3日(火)から シルバー人材センター	10人	
	10月4日(水)から 山田コミュニティスペース	各15人	
	10月5日(木)から 南吹田公園記念集会所		
	10月6日(金)から 釈迦が池土地改良区会館		
10月13日(金)から 津雲台市民ホール	午後		
介護予防推進員養成講座 地域で介護予防の普及活動を行えるよう基本的な知識と市の高齢化の概要を学びます。	連11月1日(水)、8日(水)、15日(水)、21日(火) 午後1時30分～4時15分。 千里市民センター大ホール	先着40人	9月1日(金)から□か、同グループへ。
今こそ 栄養教室 管理栄養士の講義、食事バランスのチェックや献立作成。	連10月17日(火)、24日(火) 午後2時～3時30分 特別養護老人ホーム高寿園(山手町1)		9月1日(金)から片山地域包括支援センター(TEL6310・7112 FAX6310・7115)へ。
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10月26日(木)、11月16日(木) 午後2時～3時30分 千里市民センター多目的ルーム	各先着20人	9月1日(金)から桃山台・竹見台地域包括支援センター(TEL6873・8870 FAX6873・8871)へ。
	連11月2日(木)、30日(木) 午後2時～3時30分 内本町コミュニティセンター		9月1日(金)から吹一・吹六地域包括支援センター(TEL6317・5461 FAX6317・5469)へ。
	連11月9日(木)、28日(火) 午後2時～3時30分 千里山コミュニティセンター		9月1日(金)から千里山西地域包括支援センター(TEL6310・8060 FAX6310・8561)へ。

※ファックスでの申し込みは、基本事項と希望会場名、生年月日を書いてください。

### 市役所本庁舎の改修工事に伴い、駐車場の一部を閉鎖しています 混雑が予想されるため来庁の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください

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。連時10月16日(月)、24日(火)午後2時～4時。所総合福祉会館。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。10月13日(金)までに電話で吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)へ。同協会が高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

**街かどデイハウス**  
健康チェックや昼食、健康体操などを市内7か所です。送迎がある施設も。時おおむね午前10時～午後4時のうち4～6時間程度。市内在住のおおむね65歳以上で、介護認定を受けていない人など。¥1日800円程度。高年齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

### くらしの情報

#### 介護支援サポーター養成研修

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

**高齢者いきいの家**  
申☆は、直接か電話で高齢者いきいの家へ。

**知って得する省エネ講座**  
電気使用量から暮らしを見直してみませんか。時9月15日(金)午後1時30分～3時。定先着30人。¥100円。申9月5日(火)から☆。

**訪問看護のなし**  
利用のしかたや保険の適用、利用事例について。時9月22日(金)午後2時～3時。定先着30人。申9月4日(月)から☆。

**アンコール映画会**  
時9月。◇わが母の記Ⅱ29日(金)午後2時～4時。◇ひまわりⅡ30日(土)午前10時～11時45分。◇杉原千畝Ⅱ30日(土)午後2時～4時20分。いずれも字幕あり。定各先着30人。申9月2日(土)から☆。

**介護予防体操教室**  
連時10月～3月の第2・4木曜

#### 高齢者いきいの家

日。◇経験者Ⅱ午前10時～11時。25人。◇初心者Ⅱ午後1時30分～2時30分。25人。いずれも多数抽選。申9月1日(金)～14日(木)に☆。

**高齢者生きがい活動センター**  
津雲台1・2・1  
TEL6155・2155 日曜日  
FAX6155・2177 日祝・休日  
市内在住の60歳以上

申☆は、直接か電話で同センターへ。

**色えんぴつ入門**  
時9月12日(火)午後2時～4時。定先着26人。¥700円。申9月4日(月)から☆。

**スタンドグラス風シルアート**  
時9月14日(木)午後1時30分～3時30分。定先着22人。¥1500円。申9月2日(土)から☆。

**スマホのきほん相談**  
初めての人の優先。時9月19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。申9月5日(火)～8日(金)に☆。

**美音で遊ぼう**  
心と体で音楽を楽しみましょう

#### 口腔ケアセンター

津雲台1・2・1  
TEL6155・8020  
FAX6873・3030

申☆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。時10月16日(月)午後1時～1時45分、午後2時～2時45分。60歳の機能や飲み込みに不安のある人。定各15人。多数抽選。申9月1日(金)～13日(水)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。時10月19日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申9月1日(金)から☆。