

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(☎6170・5860 ☎6368・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
お口元気アップ教室 歯科医師と歯科衛生士の講義、健体体操やブラッシングの方法。	☎11月30日(休)、 12月22日(金) 午後2時～3時30分 豊一地区公民館	先着 20人	10月2日(月)から豊津・江坂地域包括支援センター(☎6310・9705 ☎6368・6005)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。
フレイル予防 気軽に相談会 市の保健師が脳体力測定や血圧測定、健康相談を行います。	10月13日(金)午前10時～正午 北千里図書館 10月16日(月)午前10時～正午 江坂図書館	なし	申し込み不要。 問い合わせは同グループへ。

▶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

多数抽選。¥1回2000円。テキスト代実費。申10月20日(金)までに電話でシルバー人材センター(☎6369・3300 ☎6369・3030)へ。

大阪府北部 コミュニティカレッジ
探訪や歴史、美術など本科11学科、特別短期講座6学科、オンライン講座3学科を開講。☎4月から1年間。所くるくるプラザなど。対55歳以上。定各学科先着35人。¥本科2万6000円～6万1000円。短期2万～3万円。オンライン2万円。申10月1日(日)～11月30日(休)に所定の用紙を同カレッジ事務局(☎6151・4461 ☎6151・4462)へ。用紙は高齢福祉生きがいグループや地区公民館などで配布。

大阪府高齢者大学校受講生募集
歴史、語学、文化文芸、自然、美術、健康、音楽など61科目。☎4月から1年間。所大阪市教育会館(Osaka Metro谷町四丁目駅)など。定各科目40人程度。多数抽選。¥6万円。科目によって実費あり。申11月24日(金)午後3時までに所定の用紙を同校募集委員会(☎6360・4471 ☎6360・4500)へ。用紙は同校

と高齢福祉生きがいグループで配布。同校ホームページからも申し込み可。

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。

私たちの発電ライフ
ペランダでできる太陽光発電について。☎10月20日(金)午後1時30分～3時。定先着30人。¥500円。申10月2日(月)から☆。

岸部中1・24・11
☎6337・6361 日曜日・休日
☎6337・6362 日祝・市内在住の60歳以上

映画会「砂の器」

丹波哲郎、加藤剛出演。☎10月27日(金)午後2時～4時25分、10月28日(土)午前10時～午後0時25分、午後2時～4時25分。定各先着30人。申10月7日(土)から☆。

絵手紙教室
☎11月～4月の第1・3木曜日午前9時30分～11時30分。定25人。多数抽選。¥1回300円。申10月2日(月)～14日(土)に☆。

太陽熱フッキング

☎11月21日(火)午前10時～正午。定先着12人。¥1000円。申10月3日(火)～11月17日(金)に☆。

暮らしの情報

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。活動時間に依り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。☎12月11日(月)、19日(火)午後2時～4時。所千里市民センター多目的ルーム。対65歳以上で介護保険料の滞納がない。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
☎6155・2155 日曜日・休日
☎6155・2177 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。

スマホで旅をしよう

☎11月21日(火)午前10時～正午。定先着12人。¥1000円。申10月3日(火)～11月17日(金)に☆。

旅行に役立つアプリを紹介。☎10月24日(火)午後1時30分～3時30分。定先着26人。申10月4日(水)から☆。

新聞ちぎり絵

☎10月25日(水)午後1時30分～3時30分。定先着26人。¥700円。申10月5日(休)から☆。

アロマ香る華やかアムバンド

☎10月28日(土)午後1時30分～3時30分。対59歳以下も可。定先着26人。¥1000円。申10月6日(日)から☆。



いきがい教室 短期講座

科目	日時	所	定員
(1)パソコン	11月1日(水)～29日(水) 8回	13:30～15:30	青少年クリエイティブセンター 10人
(2)スマートフォン午前	11月2日(木)～28日(水) 各8回	10:00～12:00	高齢者生きがい活動センター 20人
(3)スマートフォン午後		13:30～15:30	20人

1人1科目。多数抽選。詳しい日程は問い合わせてください。(2)(3)はスマートフォン持参。対市内在住の60歳以上。受講中に60歳になる人も可。他のいきがい教室受講者は除く。実費。申10月5日(休)までに基本事項と年齢、希望科目を、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 ☎6872・7011 ☎6155・2177)へ。消印有効。(2)(3)は自身のスマートフォンの機種も記入。結果は10月中旬に通知します。

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。☎11月～4月の水曜日午後1時30分～4時。12回。所シルバーワーンプラザ(千里山松が丘)。対市内在住の人。定10人。

ゆったりカンフー体操

☎10月30日(月)午後1時30分～3時。定先着26人。¥500円。申10月7日(土)から☆。

表示から分かる牛乳のいろいろ

牛乳や乳製品の基礎知識を学びます。☎10月31日(火)午後1時30分～3時。定先着26人。申10月7日(土)から☆。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
☎6155・8020
☎6873・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。

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。☎11月12日(日)午前10時～正午。定先着10人。申10月2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。☎11月12日(日)午後1時～1時45分、午後2時～2時45分。対口の機能や飲み込みに不安のある人。定各15人。多数抽選。申10月2日(月)～16日(月)に☆。