

# 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
地域ぐるみで フレイル予防講演会 「心不全予防について」 医師が話します。	11月22日(水) 午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 200人	<ul style="list-style-type: none"> <li>11月1日(水)から同グループへ。</li> <li>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。</li> <li>☑も可。</li> </ul>
介護予防講演会 「お口から始める健康習慣。 オーラルフレイルを予防しよう」 歯科医師が話します。	12月5日(火) 午後2時～4時 千里山コミュニティセンター	先着 100人	
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。	12月12日(火) 午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 100人	<ul style="list-style-type: none"> <li>11月1日(水)～17日(金)に☑。</li> <li>※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。</li> </ul>
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。	運 1月18日(水)～3月21日(木) 1回30分のプログラムを月・ 木曜日に24回配信。初日と最 終日は、以下のいずれかで参加 必須。◇午前10時～正午=吹 田商工会議所(泉町2)◇午後2 時～4時=千里市民センター大 ホール	先着 30人	

### くらしの情報

介護や高齢者の相談窓口  
地域包括支援センター

「地域活動の場が知りたい」「物忘れが気になる」「介護サービスを利用したい」などの相談に応じます。詳しくは市ホームページへ。  
☎高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。



市ホームページ

### 高齢者の免許返納制度

高齢運転者による事故は、毎年多発しています。運転中ヒヤリとする機会が増えた人や家族から運転を心配されている人は、免許証の自主返納を考えてみませんか。返納後5年以内に申請すると、公的な身分証明書として使用できる運転経歴証明書が交付されます。詳しくは大阪府警察署(TEL6943・1234)か同署ホームページへ。☎高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

### 高齢者水道相談

水道に関する相談や、じゃく周

## 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

りの点検、簡単な漏水調査などを行います。時月～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。☎電話かファックスで水道部工務室(南吹田3)TEL6384・1258 FAX6384・1837)へ。

### 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。時所◇11月24日(金)午前10時30分～正午、午後2時～4時IIアスワーク吹田。◇11月29日(水)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。☎11月1日(水)～15日(水)に電話で同センター(TEL6369・3300 FAX6369・3030)へ。

### 元々の生活が取り戻せる 何歳になっても

訪問型短期集中サポートサービスなどで専門職のサポートを受けて元気になった高齢者の活動やサービス事業者などの取り組み報告。時11月29日(水)午後2時～3時30分。所千里山コミュニティセンター。☎先着30人。☎11月1日(水)～15日(水)に電話で高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)へ。

### 太陽の会 体験交流会

失語症者と家族の交流会。言語聴覚士による失語症の解説とコミュニケーション方法のミニ講座も。時12月13日(水)午後1時30分～3時。所南千里地区公民館。☎先着10人。☎11月1日(水)から基本事項と年齢を電話かファックスで高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)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。時12月10日(日)午前10時～10時45分、午前11時～11時45分。☎口の機能や飲み込みに不安のある人。☎定15人。多数抽選。☎11月1日(水)～10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。時12月21日(木)午後1時30分～3時30分。☎

先着10人。☎11月1日(水)から☆。

### 高齢者いきいの家

岸部中1・24・11  
TEL6337・6361 日曜日  
FAX6337・6362 日祝・休日  
☎☆は、直接か電話で高齢者いきいの家へ。

### スマートフォン講座基本編

LINEとカメラ活用。スマホは貸し出します。時11月17日(金)午後1時30分～3時30分。☎先着20人。☎11月1日(水)～11日(土)に☆。

### カラオケ利用説明会

時11月18日(土)午前10時～11時。☎先着18人。☎11月1日(水)から☆。

### 映画会「グレン・ミラー物語」

時11月24日(金)午後2時～4時、11月25日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。☎各先着35人。☎11月4日(土)から☆。

### さつま芋・里芋・菊芋収穫体験

時11月28日(火)午前10時～11時。☎先着8人。☎11月2日(木)から☆。

### 季節の折り紙講座 干支・辰

時11月29日(水)午後1時30分～3時

30分。☎先着12人。¥500円。☎11月2日(木)から☆。

### 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  
☎☆は、直接か電話で同センターへ。

### 水引のネックレス

時11月9日(木)午後1時30分～3時30分。☎59歳以下も可。☎先着26人。¥1500円。☎11月1日(水)から☆。

### もう一度正しいラジオ体操

時11月21日(火)午前10時～11時30分。☎59歳以下も可。☎先着20人。☎11月6日(月)から☆。

### ゆる筋トレでカラダづくり

時11月25日(土)午前10時～11時。☎59歳以下も可。☎先着26人。¥500円。☎11月7日(火)から☆。

### 健康タップダンス

時11月29日(水)午前10時～11時30分。☎先着26人。¥500円。☎11月8日(木)から☆。