

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
はつらつ体操教室 1月～3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	1月9日(火)から 千里ニュータウンプラザ	12人	12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。 ・ファックスの場合は、基本事項と希望会場名、生年月日を書いてください。
	1月11日(木)から 桃山台市民ホール	15人	
	1月12日(金)から 吹一地区公民館	10人	
	1月15日(月)から 豊二地区公民館	12人	
	1月10日(水)から 高齢者いこいの家	15人	
	1月11日(木)から 亥の子谷コミュニティセンター	10人	
地域ぐるみでフレイル予防講演会 聴覚機能の衰え「ヒアリングフレイル」について話します。	2月2日(金) 午前10時～11時30分 メイシアター集会室	先着100人	12月1日(金)から同グループへ。
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。	1月19日(金)、2月9日(金) 午後2時～3時30分 佐竹台市民ホール	先着25人	12月1日(金)から佐竹台・高野台地域包括支援センター (TEL 6871・2203 FAX6871・2380)へ。
	2月2日(金)、16日(金) 午後2時～3時30分 JR以南コミュニティスペース	先着15人	12月1日(金)から吹三・東地域包括支援センター (TEL 4860・8338 FAX 4860・8233)へ。
	2月13日(火)、27日(火) 午後2時～3時30分 千里山コミュニティセンター	先着20人	12月1日(金)から千里山・佐井寺地域包括支援センター (TEL 6386・5455 FAX6386・5477)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。	1月25日(木)、2月15日(木) 午後2時～3時30分 交流活動館	先着15人	12月1日(金)から岸部地域包括支援センター (TEL 6310・8626 FAX 6310・8627)へ。
	2月1日(木)、29日(木) 午後2時～3時30分 北千里地区公民館	先着20人	12月1日(金)から古江台・青山台地域包括支援センター (TEL 6872・0507 FAX6872・0503)へ。

介護予防の情報はここ

認知症チェックしてみませんか

認知症は加齢による物忘れとは違います。認知症チェックリストや認知症の早期発見・早期対応のメリットなどを掲載したリーフレットを、各地域包括支援センターや高齢福祉室で配布しています。市ホームページでもダウンロードできるので、チェックしてみましよう。心配なときは、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してください。

 高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

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。

 申込：2月19日(月)、27日(火)午後2時～4時。

 申込先：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。

 申込：12月11日(月)～2月16日(金)に

電話で吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)へ。

 高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

高齢者いこいの家

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

申込は、直接か電話で高齢者いこいの家へ。

ふみ出す終活第一歩

「もしバナゲーム」と、終活相談センターを運営する団体の代表の話。

 時：12月15日(金)午後2時～4時。

 定：先着30人。

 費：500円。

 申：12月1日(金)から☆。

カモミールの化粧水づくり

時：12月19日(火)午後2時～3時。

 定：先着10人。

 費：1000円。

 申：12月1日(金)～15日(金)に☆。

映画「Shall We Dance」

役所広司主演。

 時：12月22日(金)午後2時～4時、12月23日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。

 23日のみ字幕あり。

 定：各先着35人。

 申：12月2日(土)から☆。

カルタで防犯

警備の専門家による楽しい防犯講座。

 時：1月5日(金)午後1時30分～3時。

 定：先着20人。

 申：12月1日(金)から☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
 TEL6155・2155 曜日・休日
 FAX6155・2177 日祝・市内在住の60歳以上

申込は、問い合わせてください。

 申：12月2日(土)から☆。

けん玉を楽しもう

時：12月11日(月)午後1時30分～3時。

 定：59歳以下も可。

 定：先着20人。

 申：12月2日(土)から☆。

色えんぴつ入門

時：12月12日(火)午後2時～4時。

 定：先着26人。

 申：12月4日(月)から☆。

リズムボクシング

時：12月13日(水)午後1時30分～3時。

 定：59歳以下も可。

 定：先着26人。

 申：12月5日(火)から☆。

干支の押し絵

時：12月14日(木)午後1時30分～3時30分。

 定：先着26人。

 申：12月2日(土)から☆。

から☆。

エンディングノートの書き方

時：12月16日(土)午後1時30分～3時。

 定：59歳以下も可。

 定：先着26人。

 申：12月7日(木)から☆。

スマホのきほん相談

初めての人の優先。

 時：12月19日(火)午前、午後各2回。

 定：各先着4人。

 申：12月6日(水)～8日(金)に☆。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
 TEL6155・8020
 FAX6873・3030

申込は、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：1月15日(月)午後1時～1時45分、午後2時～2時45分。

 定：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：12月1日(金)～8日(金)に☆。

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。

 時：1月21日(日)午前10時～正午。

 定：先着10人。

 申：12月1日(金)から☆。