

# 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
<b>介護予防講演会</b> 「楽しく学んで脳の健康づくり」 言語聴覚士が話します。	3月4日(月) 午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 100人	2月1日(休)から同グループへ。 ・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。 ・☑も可。
<b>脳いきいき教室</b> 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)4月19日(金)～6月28日(金) 午前10時～正午=吹田商工会議所 (2)4月19日(金)～6月21日(金) 午後2時～4時=千里市民センター 大ホール 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、上記 のいずれかで参加必須。	各先着 30人	2月1日(休)～22日(休)に☑。 ※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。

### 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(☎6384・1375 ☎6368・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** 年齢とともに膝折れを感じるようになり、効果的なりハビリを実施するためこのサービスを利用することに。3か月間、通所型サポートサービスと、教えてもらった運動などを継続することで、元気に歩くことができるようになりました。旅行に行くのが生きがいなので、今後も旅行を楽しみたいと思います。(90歳代、女性)

### くらしの情報

#### 認知症ケアパスの活用を

認知症の進行に合わせて受けられる市のさまざまなサービスや、その他の支援などの情報を一覧にまとめたものです。地域包括支援センターや高齢福祉室に配架しています。市ホームページからもダウンロードできます。☎高齢福祉室支援グループ(☎6384・1375 ☎6368・7348)。

#### 高齢者肺炎球菌予防接種

接種は1回。対象者には昨年4月に、はがきか無料の予診票を送付しています。期限が迫っているため、希望者は早めに接種してください。☎3月31日(日)まで。☎市内の協力医療機関。☎2000円。☎地域保健課(出口町)☎4860・6151 ☎6339・2058)。

#### 高齢者関係団体用福祉バス

社会見学、研修、ハイキングなどに使用する大型バスを貸し出します。1団体ごとに年1回。条件あり。詳しくは問い合わせください。☎次のすべてを満たす団体。選考あり。◇社会奉仕活動、教養活動、健康増進活動すべてを

### 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

実施。◇設立1年以上。◇会員30人以上。◇会員は市内在住で、おむね60歳以上。そのほか条件あり。☎1台1万円。☎2月1日(休)～16日(金)に所定の用紙と必要書類を高齢福祉室生さがいグループ(☎6384・1336 ☎6368・7348)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◇2月16日(金)午前10時30分～正午、午後2時～4時IIアスワーク吹田。◇2月22日(休)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。☎2月1日(休)～9日(金)に電話で同センター(☎6369・3300 ☎6369・3030)へ。

#### 助け愛隊ボランティア講座

75歳以上の独り暮らし高齢者へ、電球の交換や大型ごみの搬出などの簡易な生活支援を行います。時。2月19日(月)午後2時～3時。☎千里山コミュニティセンター。☎先着10人。☎2月1日(休)から電話かファックスで吹田市社会福祉協議会(☎6339・1254 ☎6170・5800)へ。

#### シルバー人材センター作品展

書道や七宝焼、絵画、写真、手芸など。時。2月28日(休)～3月2日(出)午前10時～午後4時30分。☎シルバーワークプラザ(千里山松が丘)。☎同センター(☎6369・3300 ☎6369・3030)。

#### 高齢者いきいの家

☎☆は、直接か電話で高齢者いきいの家へ。  
岸部中1・24・11  
☎6337・6361  
☎6337・6362  
日曜日・休日  
祝・市内在住の60歳以上

#### 映画会 たそがれ清兵衛

真田広之、宮沢りえ出演。時。2月16日(金)午後2時～4時、2月17日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。17日のみ字幕あり。☎各先着35人。☎2月3日(出)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ます。時。2月29日(休)午後1時30分～3時30分。☎先着20人。☎2月1日(休)～17日(出)に☆。

#### 春の薬膳講座

春によくある体の不調と、その

対策について。時。3月4日(月)午後2時～3時。☎先着16人。☎300円。☎2月2日(金)から☆。

#### 二胡演奏を楽しむ会

演奏に合わせて歌いましょう。時。3月8日(金)午後2時～3時。☎先着35人。☎2月1日(休)から☆。

#### 高齢者生きがい活動センター

☎☆は、直接か電話で同センターへ。  
津雲台1・2・1  
☎6155・2155  
☎6155・2177  
日曜日・休日  
祝・市内在住の60歳以上

#### ちりめんの立ち継ぎづくり

時。2月8日(休)午後1時30分～3時30分。☎59歳以下も可。☎先着26人。☎1800円。☎2月1日(休)から☆。

#### 脳が喜ぶパーソナルカラー診断

時。2月13日(火)午後1時30分～3時。☎59歳以下も可。☎先着26人。初めての人の優先。☎2月3日(出)から☆。

#### スマホのきほん相談

時。2月20日(火)午前10時、午前11時10分、午後1時30分、午後2時40分。☎各先着4人。初めての人の優先。