

▶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

**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。活動するには、研修後に登録が必要です。【**運**時5月13日(月)、21日(火)午後2時～4時。【**所**総合福祉会館。【**対**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。【**申**4月1日(月)～5月10日(金)に電話かメールで吹田市社会福祉協議会(TEL63339・1205 FAX63384・1375 FAX6368・7348)へ。【**対**suisyakyo@muabiglobe.ne.jp。【**同**同協議会が高齢福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

**パンコン教室**  
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。【**運**時5月～10月の第1・3水曜日午後1時30分～4時。【**所**シルバークラウド(千里山松が丘)。

**お口の健康体操教室**  
歯科衛生士による口の体操などを行います。【**時**5月26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**4月1日(月)～22日(月)に☆。

**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。吹田市歯科医師会ホームページからも可。

**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**5月26日(日)午前10時～正午。【**定**先着10人。【**申**4月1日(月)から☆。

**糖化度個別測定会**  
老化物質といわれるAGEsを測定してみませんか。【**時**4月24日(水)午後1時～4時。1人10分。【**定**先着18人。【**申**4月1日(月)から☆。

**高齢者いきいの家**  
岸部中1・24・11 TEL6337・6361 FAX6337・6362  
【**休**日曜日・休日  
【**対**市内在住の60歳以上

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

**睡眠と健康の知恵袋**  
質の良い睡眠につながる生活習慣について。【**時**4月16日(火)午後1時30分～3時。【**定**先着26人。【**申**4月2日(火)から☆。

**絵てがみ お試し講座**  
【**時**4月9日(火)、12日(金)、17日(水)午前10時～11時30分。【**定**各先着3人。【**料**800円。【**申**4月1日(月)から☆。

**新聞ちぎり絵**  
【**時**4月19日(金)午前10時～正午。【**定**先着26人。【**料**700円。【**申**4月3日(水)から☆。

**春のオンライン工場見学**  
ヤクルトの工場とオンラインでつないで見学します。【**時**4月23日(火)午後1時30分～3時。【**定**先着26人。【**申**4月4日(木)から☆。

高齢者向けコーナー

はっらっ



吹田市民 はっらっ元気大作戦

市主催の介護予防教室・講座です。【**対**市内在住の65歳以上。【**同**高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)。



はっらっ元気大作戦ホームページ

催し名	時・所	定員	申し込み※
<b>お口元気アップ教室</b> 歯科医師と歯科衛生士の講義、健康体操やブラッシングの方法。	【 <b>運</b> 5月9日(木)、6月4日(火)午後2時～3時30分 メイシアター第1会議室	先着20人	4月1日(月)から南吹田地域包括支援センター(TEL6155・5114 FAX6155・5663)へ。
<b>介護予防講演会</b> 「健康長寿はお口から～オーラルフレイル予防でおいしく食べよう」 歯科医師が話します。	5月16日(木) 午後2時～4時 メイシアター集会室	先着100人	4月1日(月)から同グループへ。 ・□も可。
<b>今こそ 栄養教室</b> 管理栄養士講義と食事バランスのチェックや献立作成。	【 <b>運</b> 5月24日(金)、6月14日(金)午後2時～3時30分 千里市民センター大ホール	先着25人	4月1日(月)から桃山台・竹見台地域包括支援センター(TEL6873・8870 FAX6873・8871)へ。

※ファックスでの申し込みは、基本事項と生年月日を書いてください。

初心者向け いきがい教室受講生募集

1人1科目。多数抽選。過去3年で同科目の受講歴が少ない人優先。【**運**時6月～3月。【**対**市内在住の60歳以上。受講期間中に60歳になる人も可。【**料**教材費など実費。【**申**4月10日(水)までに□か、「いきがい教室」と住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢、科目、受講経験の有無を、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TEL6872・7011 FAX6155・2177)へ。消印有効。結果通知は5月上旬。【**同**同会が高齢福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336)。

講座	科目	日時	所	定員
短期	スマートフォン9回講座(スマホ持参)	6月の木・金曜日と26日(水)	13:30～15:30	20人
	コーラス	第1・3金曜日	10:00～11:30	45人
	ウクレレ(楽器持参)	第2・4月曜日	10:00～11:30	40人
	シニアのためのリトミック	第2・4土曜日	10:00～11:30	30人
	おりがみ	第1・3水曜日	10:00～12:00	24人
	朗読	第1・3木曜日	10:00～12:00	26人
通年	硬筆・書写	第2・4水曜日	12:00	各24人
	英会話	第1・3月曜日	13:30～15:30	20人
	川柳	第1・3水曜日	14:30～16:00	30人
	フラダンス	第1・3月曜日	10:00～11:30	各36人
	ソフトフラメンコ	第1・3火曜日	10:00～11:30	各20人
	盆ダンス	第1・3水曜日	10:00～12:00	12人
	民謡	第1・3金曜日	10:00～12:00	18人
	水彩画	第2・4月曜日	14:00～15:30	36人
	アレンジメントフラワー	第2・4火曜日	10:00～12:00	24人
	書道	第2・4水曜日	12:00	20人

日時、所は変更になる場合があります。