

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

▶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

nua.biglobe.ne.jp)へ。☎同協
議会が高齢福祉室支援グルー
(☎6384・1375☎636
8・7348)。

高齢者水道相談

水道に関する相談や、じゃ口周
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。☎
基本事項を電話かファックスで
水道工務室(南吹田3☎638
4・1258☎6384・183
7)へ。

高齢者いこいの家

岸部中1・24・11
☎6337・6361 日曜・休日
☎6337・6362 日祝・市内在住の
☎60歳以上
☎☆は、直接か電話で同施設へ。
同施設ホームページからも可。



同施設
ホームページ

サツマイモの植え付け

☎5月14日(火)午前10時～11時。定
先着10人。☎5月1日(水)から☆。

申し込み

催し名	時・所	定員	申し込み
介護予防講演会 「笑いと介護予防」 医師が話します。	6月10日(月)午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 200 人	5月1日(水)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。
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。	☎6月20日(水)、7月4日(水) 午後2時～3時30分 山手地区公民館	各 先着 20人	5月1日(水)から片山地域包括支援セン ター(☎6310・7112☎6310・7115☎ katayama_houkatu@siren.ocn.ne. jp)へ。 ・ファックス、メールの場合は、基本 事項と生年月日を書いてください。
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。	☎6月27日(水)、7月11日(水) 午後2時～3時30分 岸部市民センター	各 先着 20人	5月1日(水)から岸部地域包括支援セン ター(☎6310・8626☎6310・ 8627☎kishibe_houkatu@kyowa kai.net)へ。 ・ファックス、メールの場合は、基本 事項と生年月日を書いてください。
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。	☎7月16日(火)～9月17日(火) 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 ◇午後2時～4時=千里市民セン ター大ホール	各 先着 30人	5月1日(水)～24日(金)に☐。初めての 人優先。 ※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。

スマホで災害に備えよう

スマホは貸し出します。☎5月
22日(水)午後1時30分～3時。定先
着20人。☎5月1日(水)から☆。

映画会 麗しのサブリナ

オードリー・ヘプバーン、ハン
フリー・ボガート出演。吹き替え
版。☎5月24日(金)午後2時～4
時、25日(土)午前10時～正午、午後
2時～4時。25日のみ字幕あり。
☎各先着35人。☎5月2日(水)から
☆。

ドクダミを暮らしに活かそう

梅雨の養生とドクダミ化粧水
作り。☎5月27日(月)午後2時～3
時。定先着10人。☎1000円。
☎5月1日(水)～23日(木)に☆。

訪問看護のはなし

利用方法や事例について。自分
でできる健康チェックの話も。☎
5月30日(木)午後2時～3時。定先
着35人。☎5月1日(水)から☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
☎6155・2155 日曜・休日
☎6155・2177 日祝・市内在住の
☎60歳以上

くらしの情報

後期高齢者医療の健診

無料。被保険者証を持参して
ください。☎後期高齢者医療保険の
加入者。☎成人保健課(山口町☎
6339・1212☎6339・
7075)。
内科 身体測定、尿検査、血液検
査など。
歯科 歯と歯ぐきの健診、☎口腔機
能検査など。☎直接、実施登録歯
科医院へ。

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。
か。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。☎6月10
日(月)、18日(火)午後2時～4時。☎
総合福祉会館。☎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。☎先
着12人。☎5月1日(水)～6月7日
(金)に基本事項を電話かメールで吹
田市社会福祉協議会(☎633
9・1205 ☎suisakyoo@

パーソナルトレーナーが教えま
す。☎5月22日(水)午前10時～11時
30分。☎59歳以下も可。定先着26
人。☎500円。☎5月8日(水)から☆。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
☎6155・8020
☎6873・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。吹田市
歯科医師会ホームページからも可。



同会
ホームページ

お口の健康体操教室

歯科衛生士による☎の体操な
ど。☎6月25日(火)午後1時～1時
45分。☎保健センター。☎☎の機
能や飲み込み不安のある人。☎定
20人。多数抽選。☎5月1日(水)
24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☎ケアの相談。☎6月27
日(木)午後1時30分～3時30分。定
先着10人。☎5月1日(水)から☆。

スマホのきほん相談



初めての人優先。☎5月21日(火)
午前10時、午前11時10分、午後1
時30分、午後2時40分。定先着
4人。☎5月7日(火)から☆。



同センター
ホームページ

スマホの1年生

スマートフォンの基本操作を学
びます。☎5月14日(火)午後1時30
分～3時。定先着20人。☎5月2
日(水)から☆。

レンジで作るペーパー置き

☎5月16日(木)午後1時30分～3時
30分。☎59歳以下も可。定先着15
人。☎1800円。☎5月2日(木)
から☆。

ゆる筋トレでカラダづくり

☎5月21日(火)午前10時、午前11時10分、午後1時30分、午後2時40分。定先着4人。☎5月7日(火)から☆。