

# 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

▶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  
(TEL6384・1375 FAX636  
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。申  
基本事項を電話かファックスで水  
道部工務室(南吹田3 TEL638  
4・1258 FAX6384・183  
7)へ。

### 高齢者いこいの家

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

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

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。	連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(TEL6310・7112 FAX6310・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。	連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(TEL6310・8626 FAX6310・ 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。	連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。時5月  
22日(水)午後1時30分～3時。定先  
着20人。申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。時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。  
定各先着35人。申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。時5月27日(月)午後2時～3  
時。定先着10人。¥1000円。  
申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。時  
5月30日(木)午後2時～3時。定先  
着35人。申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  
TEL6155・2155 日曜・休日  
FAX6155・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 FAX6339・  
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。申直接、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。連6月10  
日(月)、18日(火)午後2時～4時。所  
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。定先  
着12人。申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(TEL633  
9・1205 FAX6339)@suisakyoo@

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

### 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。



同会  
ホームページ

### お口の健康体操教室

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

初めての人優先。時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。定各先着  
4人。申5月7日(火)から☆。



### スマホのきほん相談

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



同センター  
ホームページ

### スマホの1年生

申☆は、直接か電話で同センター  
へ。同センターホームページから  
も可。

### レンジで作るペーパー置き

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

### ゆる筋トレでカラダづくり