

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(☎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
フレイル予防 気軽に相談会 保健師による脳体力測定や血圧測定、健康相談。	10月11日(金) 午前10時～正午 北千里図書館	なし	申し込み不要。 問い合わせは同室へ。
	10月25日(金) 午前10時～正午 吹田グリーンプレイス(片山町2) イーストゾーン阪急オアシス 北側入り口		
地域ぐるみでフレイル予防講演会 「もっと知りたい高血圧のこと～ 血圧管理で健康寿命をのばそう」 医師による講演。	11月5日(火) 午前10時～11時30分 メイシアター集会室	先着 100人	・10月1日(火)から同室へ。 ・☐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。	☎11月28日(木)、12月19日(木) 午後2時～3時30分 千里丘市民センター	各 先着 15人	10月1日(火)から千里丘地域包 括支援センター(☎6876・ 5021 ☎6876・6121 ☎suita- houkatsu@care21.co.jp)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。	☎12月4日(水)、25日(水) 午後2時～3時30分 山田コミュニティスペース (山田西2)		10月1日(火)から山田地域包 括支援センター(☎6155・ 5089 ☎6155・5527 ☎yama- dahoukatsu@kobatokai.jp) へ。

※ファックス、メールでの申し込みは基本事項と生年月日を書いてください。

▶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

連日11月～4月の第1・3水曜日
午後1時30分～4時。所シルバ
ークプラザ(千里山松が丘)。☎
市内在住の人。定先着10人。☎1
回2000円。テキスト代実費。
☎10月1日(火)～21日(月)に電話でシ
ルバー人材センター(☎636
9・3300 ☎6369・303
0)へ。

大阪府高齢者大学校受講生募集

歴史、語学、文学、自然、美術、
科学、暮らしなど60科目。☎4月
から1年間。所アネックスパル法
円坂(Osaka Metro谷町四丁目
駅)など。定各科目30～50人。多
数抽選。☎6万円。科目によって
実費あり。☎11月22日(金)午後5時
までに同校ホームページか、所定
の用紙を同校募集委員会(☎63
60・4471 ☎6360・45
00)へ。用紙は同校と高齢福祉
室で配布。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
☎6155・8020
☎6873・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。

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。☎11月17
日(日)午前10時～正午。定先着10
人。☎10月1日(火)から☆。



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。☎11月17日(日)午後1時～2
時、午後2時～3時。☎口の機能
や飲み込みに不安のある人。定各
15人。多数抽選。☎10月1日(火)
～23日(水)に☆。

高齢者生きがい活動センター

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

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。
もう一度正しいラジオ体操
☎10月15日(火)午後1時30分～3
時。定先着20人。☎10月2日(水)か
ら☆。

美音で遊ぼう

心と体で音楽を楽しみましょう。
☎10月17日(木)午後1時30分～
3時。定先着26人。☎10月3日(木)
から☆。

色えんぴつ入門

☎10月22日(火)午後2時～4時。定
先着26人。☎700円。☎10月8日(火)
から☆。

LINEを楽しく便利に

☎10月29日(火)午後1時30分～3時
30分。定先着20人。☎10月9日(水)
から☆。

Eコで便利な風呂敷バッグ

☎10月31日(木)午後1時～2時30
分、午後3時～4時30分。☎59歳
以下も可。定各先着15人。☎10月
10日(水)から☆。

高齢者いきいの家

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

申☆は、10月1日(火)から直接か電
話で同施設へ。同施設ホームペ
ージからも可。

くらしの情報

大阪府北部コミュニティカレッジ 受講生募集学科説明会

時所 ☎10月15日(火)午前11時～午後
4時II千里文化センター(大阪モ
ノレール千里中央駅)。☎10月24
日(木)午後2時～4時IIラコルタ。
☎10月30日(水)午後2時～4時II大
阪市立総合生涯学習センター(J
R北新地駅)。☎55歳以上。☎同
カレッジ事務局(☎6151・4
461 ☎6151・4462)。

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 ☎10月21日(月)午前9時
30分～午前11時30分IIシルバ
ークプラザ(千里山松が丘)。☎
10月30日(水)午前10時30分～午後0
時30分、午後2時～4時IIア
スク吹田。☎市内在住の60歳以
上。定各先着30人。☎10月1日(火)
～15日(火)に電話かメールで同セン
ター(☎6369・3300 ☎6
369・3030 ☎suitasc@
suvzagn.jp)へ。

パソコン教室

ワード、エクセルの基礎。
Microsoft Office2019以上搭載
のパソコン(Windows)を持参。

知って得する省エネ講座

電気の検針票から暮らしを見直
してみませんか。☎10月21日(月)午
後2時～3時。定先着30人。☎100
円。申☆。

岸部いきえ ゆったりまち歩き

歴史にふれながら案内人と約2.5
kmを歩きます。☎10月22日(火)午前
10時～11時30分。定先着10人。☎
200円。申☆。

高齢者在宅福祉サービスとは

種類や費用などを紹介します。
☎10月23日(水)午後2時～3時。定
先着30人。申☆。

映画会「陰陽師」

野村萬斎出演。☎10月25日(金)午
後2時～4時、10月26日(土)午前10
時～正午、午後2時～4時。26日
のみ字幕あり。定各先着35人。申
☆。

楽しい銀行出前講座

終活や金融詐欺などについて分
かりやすく話します。☎10月28日
(月)午後1時30分～3時。定先着30
人。申☆。