

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。岡高齢福祉室(TEL6170・5860 FAX6368・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、耳の聞こえチェック、健康相談。11月19日(火)のみ簡単な体力測定あり。	11月12日(火)午前10時～正午 江坂図書館	なし	申し込み不要。 問い合わせは同室へ。
	11月19日(火)午前10時～正午 Dew阪急山田(山田西4) 1階吹き抜けスペース		
介護予防講演会 「食事で元気 フレイル予防」 管理栄養士が話します。要予約あり。	12月6日(金)午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 100人	11月1日(金)から同室へ。 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。要可。

くらしの情報

後期高齢者医療の健診

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。

いずれも無料。被保険者証を持参してください。内科は受診券も持参。後期高齢者医療保険の加入者。直接、実施医療機関へ。成人保健課出口町(TEL6339・1212 FAX6339・7075)。

高齢者の運転免許返納制度

高齢運転者による自動車事故は、毎年多発しています。運転中ヒヤリとする機会が増えた人や家族から運転を心配されている人は、免許証の自主返納を考えてみませんか。返納後5年以内に申請すると、公的な身分証明書として使用できる運転経歴証明書が交付されます。詳しくは大阪府警察署(TEL6943・1234)か同署ホームページへ。岡高齢福祉室(TEL6384・1375 FAX6368・7348)。

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◇11月26日(火)午前10時30分～午後0時30分、午後2時～4時IIアスワーク吹田。◇11月29日(金)午前9時30分～11時30分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。定各先着30人。申11月1日(金)～15日(金)に基本事項と希望日時を電話かメールで同センター(TEL6369・3300 FAX6369・3030 sutv@sutvzq.ne.jp)へ。

何歳になっても元の生活が取り戻せる高齢者報告会

訪問型短期集中サポートサービスなどで専門職のサポートを受けて元気になった高齢者の活動やサービス事業者などの取り組み報告。時11月27日(水)午後2時～3時30分。所千里市民センター大ホール。定先着70人。申11月1日(金)～15日(金)に、電話で高齢福祉室(TEL6384・1375 FAX6368・7348)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・社会貢献しませんか。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

ふわふわクリスマスツリー

時11月14日(休)午後1時30分～3時30分。対59歳以下も可。定先着26人。¥1500円。申11月2日(土)から☆。



作品の一例

新聞ちぎり絵

時11月22日(火)午前10時～正午。定先着26人。¥700円。申11月5日(火)から☆。

ゆる筋トレでカラダづくり

時11月27日(水)午前10時～11時。対59歳以下も可。定先着26人。¥500円。申11月6日(水)から☆。

健脳チャレンジ

そろばんやクイズで脳トレをしよう。時11月29日(金)午前10時～11時30分。定先着26人。申11月7日(木)から☆。

人生会議の進め方

時11月30日(土)午後1時30分～3時。対59歳以下も可。定先着26人。申11月8日(金)から☆。

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

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12月9日(月)、17日(火)午後2時～4時。所総合福祉会館。対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65歳以上。定先着12人。申11月1日(金)～12月6日(金)に電話かメールで吹田市社会福祉協議会(TEL6669・1205 FAXsuisya@muabiglobe.ne.jp)へ。

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

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12月12日(休)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申11月1日(金)から☆。

お口の健康体操教室

歯科衛生士による口の体操など。時12月23日(月)午後1時～2時、午後2時～3時。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11月1日(金)～15日(金)に☆。

高齢者いきいの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362

申☆は、11月1日(金)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。



同施設 ホームページ

映画会 あん

樹木希林、永瀬正敏出演。時11月15日(金)午後2時～4時、11月16日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。16日のみ字幕あり。定各先着35人。申☆。

さつまいも収穫体験

時11月19日(火)午前10時～11時。定先着8人。申☆。

スマートフォン講座 基本編

YouTubeとカメラの活用について。スマートフォンは貸し出します。時11月20日(水)午後1時30分～3時。定先着20人。申☆。

季節の折り紙講座 千支・巳

和紙で折り、ミニ色紙に貼って仕上げます。時12月2日(月)午後1時30分～3時30分。定先着12人。¥300円。申☆。

どんな介護を受けたいですか

介護カードを使って、自分と相手の気持ちを考えます。時12月9日(月)午後1時30分～3時。定先着16人。¥100円。申☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
TEL6155・2155
FAX6155・2177

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。



同センター ホームページ