

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(TEL6170・5860 FAX6368・7348)。



はつらつ元気大作戦
ホームページ



催し名	時・所	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。	2月5日(水) 午前10時30分～午後0時30分 EDGE江坂ビル(豊津町)	申し込み不要。 問い合わせは同室へ。

2月1日は

フレイルの日

フレイルとは、加齢によって体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、自覚がない状態で進行していきます。

フレイルの兆候 3項目以上該当する場合はフレイル、1～2項目該当する場合はフレイルの前段階。

- 体重減少
- 歩行速度が遅くなる
- 握力が弱くなる
- 疲れやすくなる
- 身体活動が少なくなる

兆候にいち早く気付いて対策を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動、バランスの良い食事、歯科受診や健口体操などの口の健康づくり、1日1回は外出して人との会話を楽しむなどの社会参加を続け、健康長寿をめざしましょう。

☎高齢福祉室(TEL6170・5860 FAX6368・7348)

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。被保険者資格を
確認できるもの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、実施登録医療機関へ。☎成人
保健課(出町)TEL6339・12
12 FAX6339・7075)。

認知症ケアパスの活用

認知症の進行に合わせて受けら
れる市のさまざまなサービスや、
その他の支援などの情報を一覧に
まとめたものです。地域包括支援
センターや高齢福祉室で配布して
います。市ホームページからもダ
ウンロードできます。☎同室(TEL
6384・1375 FAX6368・
7348)。

高齢者世帯声かけサービス

ポストなどに投かんする「使用
水量・料金等のお知らせ」を検針
員が手渡しします。様子に異変が
ある場合は、家族への連絡など、
状況に応じて適切な対応をとりま

す。☎全員が70歳以上の世帯。単
身世帯も可。水道料金の支払い先
が水道部ではなく、建物の管理会
社などになっている場合は除く。
☎電話で市委託先のアウトソーシ
ングトータルサポート(TEL638
4・1285)へ。☎水道部総務
室(南吹田)TEL6384・128
1 FAX6384・1534)。

高齢者関係団体用福祉バス

社会見学、研修、ハイキングな
どに使用する大型バスを貸し出し
ます。1団体につき1年度1台。
条件あり。詳しくは問い合わせ
ください。☎次のすべてを満たす
団体。選考あり。☎社会奉仕活動
教養活動、健康増進活動すべてを
実施。☎設立1年以上。☎会員30
人以上。会員は市内在住、お
おむね60歳以上。そのほか条件あ
り。☎2月3日(月)～14日(金)に所定
の用紙と必要書類を高齡福祉室
(TEL6384・1336 FAX636
8・7348)へ。☎。

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◇2月18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。◇2月20
日(休)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)

もふもふおひなさま

時2月13日(休)午後1時30分～3時
30分。☎対59歳以下も可。☎定先着26
人。¥1800円。☎2月3日(月)
から☆。



モールで作ります

スマホのきほん相談

初めての人優先。時2月18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。☎2月4日(火)から☆。

メイクアップ講座

時2月21日(金)午後1時30分～3時
30分。☎定先着26人。☎2月5日(火)
から☆。

色えんぴつ入門

時2月25日(火)午後2時～4時。☎
先着26人。¥700円。☎2月6日(休)
から☆。

リズムボクシング

時2月26日(水)午後1時30分～3
時。☎対59歳以下も可。☎定先着26人。
¥500円。☎2月7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

丘)。☎市内在住の60歳以上。☎
各先着30人。☎2月1日(土)～12日
(休)に基本事項と希望日時を電話か
メールで同センター(TEL636
9・3300)☎sutascc@sutv.
zaq.ne.jp)へ。

シルバー人材センター作品展

書道や七宝焼、絵画、写真、手
芸、木工、パソコン制作画など。
時2月26日(水)～3月1日(土)午前10
時～午後4時30分。☎シルバー
ワークプラザ(千里山松が丘)。☎
同センター(TEL6369・330
0)☎sutascc@sutv.zaq.ne.jp)。

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。

イキイキお口のケア相談



同会
ホームページ

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3月30
日(日)午前10時～正午。☎定先着10
人。☎2月3日(月)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3月30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。☎各
15人。多数抽選。☎2月3日(月)～
25日(火)に☆。

高齢者いこいの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362
日曜日・休日
☎市内在住の
60歳以上
申☆は、2月1日(土)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

交通安全のはなし

警察による交通ルールの話と、
DVD視聴。時2月7日(金)午後1
時30分～2時30分。☎定先着30人。
申☆。

スマホで災害に備えよう

スマホは貸し出します。時2月
19日(水)午後1時30分～3時。☎定先
着20人。申☆。

映画会 鉄道員

高倉健、大竹しのぶ出演。時2
月21日(金)午後2時～4時、2月22
日(土)午前10時～正午、午後2時～
4時。22日のみ字幕あり。☎定先着
35人。申☆。

ペンホルダー付き手帳カバー

ミシンを使って作ります。時2
月28日(金)午後2時～3時30分。☎
先着5人。¥400円。申☆。

みんなで読もう

口の体操をし、童話や詩、物語
を読みます。時3月5日(火)午後2
時～3時30分。☎定先着12人。申☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
TEL6155・2155
FAX6155・2177
日曜日・休日
☎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。