

高齢者向けコーナー

# 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
介護予防講演会 「栄養バランスと良質な睡眠を知り健康ライフを続けよう」 管理栄養士が話します。	6月13日(金) 午後2時～4時 千里山コミュニティセンター	先着 100人	5月1日(木)から□か、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。

### 後期高齢者医療の健診

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。実施登録医療機関。  
 後期高齢者医療保険の加入者。岡成人保健課(出口町TEL6339・1212 FAX6339・7075)。

内科	身体測定、尿検査、血液検査など。対象者には大阪府後期高齢者医療広域連合から受診券を送っています。新たに75歳になる人には誕生月の翌月に送ります。特定健診の代わりに人間ドックを受診した人には、受診費用の一部助成制度があります。詳しくは市ホームページへ。
歯科	歯と歯ぐきなどの健診、口腔機能の検査など。新たに75歳になる人は75歳の誕生日から受診できます。甲直接、実施登録歯科医院へ。



市ホームページ

### くらしの情報

#### 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**◇5月23日(金)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。◇5月28日(火)午前9時30分～11時30分  
 シルバーワークプラザ(千里山松が丘)。  
**定**市内在住の60歳以上。  
**定**各先着30人。甲5月1日(木)～15日(木)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・3303 0 suitsacc@sutv.zaq.ne.jp)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。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。  
**連時**6月2日(月)、10日(火)午後2時～4時。  
**所**総合福祉会館。甲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20人。甲5月1日(木)～30日(金)に基本

### 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

歯科衛生士による口の体操など。  
**時**6月15日(日)午前10時～11時、午前11時～正午。  
**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。  
**甲**5月1日(木)～20日(火)に☆。

#### お口の健康体操教室

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8日(日)午前10時～正午。  
**定**先着10人。  
**甲**5月1日(木)から☆。

#### イキイキお口のケア相談

津雲台1・2・1  
 TEL6155・8020  
 FAX6873・3030



同会  
ホームページ

#### 口腔ケアセンター

事項を電話かメールで吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1200 5 suitsakyoo@mu.a.biglobe.ne.jp)へ。

#### 高齢者いきいの家

岸部中1・24・11  
 TEL6337・6361  
 FAX6337・6362  
**日**祝・休日  
**対**市内在住の60歳以上



同施設  
ホームページ

#### サツマイモの植え付け

5月8日(木)午前10時～11時。  
**定**先着10人。  
**甲**5月1日(木)から☆。

#### みんなで歌おう 初夏・母の歌

童謡・唱歌を中心に季節の歌を歌いましょう。  
**時**5月12日(月)午後2時～3時30分。  
**定**先着35人。  
**甲**5月1日(木)から☆。

#### スマートフォン講座 基本編

安全な使い方やスマホでの健康管理について。  
**時**5月16日(金)午後1時30分～3時。  
**定**先着20人。  
**甲**5月1日(木)から☆。

#### 映画会 シャレード

オードリー・ヘプバーン出演。字幕あり。  
**時**5月23日(金)午後2時～4時、5月24日(土)午前10時～正

午、午後2時～4時。  
**定**各先着35人。  
**甲**5月7日(水)から☆。

#### ドクダミを暮らしに活かそう

梅雨の養生生とドクダミ化粧水作り。  
**時**5月26日(月)午後2時～3時。  
**定**先着10人。  
**料**1000円。  
**甲**5月1日(木)～22日(木)に☆。

#### 高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1  
 TEL6155・2155  
 FAX6155・2177  
**日**祝・休日  
**対**市内在住の60歳以上



同センター  
ホームページ

#### チーズのはなし

栄養や食事への取り入れ方について。  
**時**5月21日(水)午後1時30分～3時。  
**対**59歳以下も可。  
**定**先着26人。  
**甲**5月7日(水)から☆。

#### LINEの基礎

5月22日(木)午後1時30分～3時30分。  
**定**先着20人。  
**甲**5月8日(木)から☆。

#### ゆる筋トレでカラダづくり

しっかり歩くための足腰づくり。  
**時**5月28日(水)午前10時～11時15分。  
**対**59歳以下も可。  
**定**先着26人。  
**料**500円。  
**甲**5月9日(金)から☆。

#### スマホのきほん相談

初めての人優先。  
**時**5月29日(木)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。  
**甲**5月10日(土)から☆。

#### 歌声サロン 美音

懐かしの歌謡曲をピアノとギターの生演奏で歌いましょう。  
**時**5月30日(金)午後1時30分～3時。  
**定**先着36人。  
**甲**5月12日(月)から☆。

#### きもちを描く 笑い文字

連時6月～2月の第1土曜日午前10時～11時30分。6回。  
**対**59歳以下も可。  
**定**先着26人。  
**料**800円。  
**甲**5月13日(火)から☆。

