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。対市内在住の65歳以上。
問高齢福祉室(TEL6170・5860FAX6368・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。スタンプラリーも実施。 はつらつ元気レシピ集のプレゼントも。 23日㈬のみ、体力測定、いきいき百歳体操体験コーナーも。	7月15日㈫午前10時～正午 イズミヤショッピングセンター千里丘(山田南) 1階フードコート前催事場	申し込み不要。 問い合わせは同室へ。
	7月23日㈬午前10時～正午 VIERRA(ビエラ)岸辺健都(岸部新町) 1階フレンドマート前催事スペース	

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。新たに75歳になる人には誕生月の翌月中旬ごろに送付。対後期高齢者医療保険の加入者。申直接、実施登録医療機関へ。問成人保健課(出口町TEL6339・1212FAX6339・7075)。

内科	身体測定、尿検査、血液検査など。
歯科	歯と歯ぐきなどの健診、口腔(こうくう)機能の検査など。

くらしの情報

高齢者水道相談

水道に関する相談や、蛇口周りの点検、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。対全員が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3TEL6384・1258FAX6384・1837)へ。

金婚夫婦に祝状を送ります

申し込みをした人に10月中旬以

上手に利用しませんか

訪問型短期集中サポートサービス

問高齢福祉室(TEL6384・1375FAX6368・7348)

加齢や入院などをきっかけに体力・筋力が低下し、日常生活に不安を感じるようになってきた人へ、市のリハビリ職が自宅を訪問し、元気に暮らし続けるためのアドバイスを行います。近くの地域包括支援センターに相談してください。併せて通所型サポートサービスの利用が必要。

▶**期間**　原則3か月間、最長6か月間。
対要支援1・2か、基本チェックリスト該当者。

サービス利用者の声　転倒した際に骨折し外出が困難になったことで、筋力が落ちてしまったので、このサービスを利用することに。身体的・精神的に支えてもらったことで、運動に取り組むことができました。今ではダンス教室に参加できるくらい良くなり、生きがいである友達作りも楽しみながら地域の活動に参加しています。(70歳代、女性)

降に送付します。対昭和50年に婚姻届を提出した夫婦。申7月1日㈫～9月30日㈫に口か、所定の用紙を高齢福祉室（TEL6384・1336 FAX6368・7348）か各出張所へダ。

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8月7日㈭午後1時30分～3時30分。定先着10人。申7月1日㈫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8月25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。申7月1日㈫～11日㈮に☆。

高齢者いこいの家

岸部中1・24・11
TEL6337・6361
FAX6337・6362
休日曜日・祝日・休日
対市内在住の60歳以上

申☆は、7月1日㈫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

カラオケde体操

歌いながら楽しく体を動かしましょう。時7月12日㈯、28日㈪午前10時～11時。定各先着25人。申☆。

人権のはなし～岸部の今と昔

時7月18日㈮午後2時～3時。定先着16人。申☆。

映画会　キューポラのある街

吉永小百合出演。時7月25日㈮午後2時～3時40分、26日㈯午前10時～11時40分、午後2時～3時40分。定各先着40人。申☆。

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。時7月28日㈪午後2時～3時。定先着30人。¥100円。申☆。

60代からのお墓座談会

親の墓、自分の墓について気軽に話しませんか。時8月4日㈪午前10時～11時。定先着16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
休日曜日・祝・休日
対市内在住の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。

同施設ホームページ

スマホの1年生

スマートフォンの基本操作を学びます。時7月10日㈭午後1時30分～3時30分。定先着20人。申7月2日㈬から☆。

ミラー付きピルケース

錠剤やアクセサリーの持ち運びに便利なピルケースを作ります。時7月17日㈭午後1時30分～3時30分。対59歳以下も可。定先着26人。¥1800円。申7月3日㈭から☆。

夏のフレイル対策　食事と運動

時7月22日㈫午後1時30分～3時。対59歳以下も可。定先着26人。申7月4日㈮から☆。

リズムボクシング

時7月30日㈬午後1時30分～3時。対59歳以下も可。定先着26人。¥500円。申7月5日㈯から☆。

スマホの検索機能をきわめよう

時7月31日㈭午後1時30分～3時30分。定先着20人。申7月7日㈪から☆。

¥費用　記載がないものは参加無料　申申し込み　基本事項は催し名、住所、名前(ふりがな)、電話番号を記入　記載がないものは当日直接会場へ
問問い合わせ　連連続で参加が必要　対対象　勤勤務　定定員　試試験　採採用　保保育　手手話通訳　は事前に問い合わせてください