

# 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	定員	申し込み
<b>フレイル予防 気軽に相談会</b> 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、塩分の味覚チェック、健康相談。スタンプラリーと、いきいき百歳体操体験コーナーもあり。	9月3日(水) 午前10時30分～午後0時30分 南千里地区公民館	なし	申込不要。 問い合わせは同室へ。
<b>はつらつ体操教室</b> 連日10月～12月。週1回75分。10回。 午前=10時30分～11時45分 午後=2時～3時15分 内容 ・いきいき百歳体操 ・吹田はつらつ体操 ・介護予防、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防のミニ講座 ・介護予防継続のコツ ・はつらつ元気レシピ集のプレゼント	午前 10月1日(水)から リードケアセンター(青山台2) 10月2日(木)から 竹見台市民ホール 10月3日(金)から UR東千里山団地(五月が丘西) 10月7日(火)から 下新田自治会館(南吹田5) 午後 10月3日(金)から 千里丘市民センター 10月7日(火)から ハピネスさんあいNext(幸町)	各15人 8人 各15人 12人	9月1日(月)～8日(月)に□か、電話か所定の用紙を同室へ☑。用紙は同室や各地域包括支援センターなどで配付。 ・多数抽選。 ・申し込みが4人以下の会場は中止。 ・申し込みは希望の1会場のみ。 ・初めて参加する人、通所型介護保険サービスを利用していない人が優先。
<b>今こそ 栄養教室</b> 管理栄養士の講義、食事バランスのチェックや献立作成	連日10月15日(水)、29日(水) 午後2時～3時30分 北千里地区公民館	各先着20人	9月1日(月)から津雲台・藤白台地域包括支援センター(TEL7654・5350 FAX7654・5267)15tsufu@gmail.com)へ。 9月1日(月)から千里山西地域包括支援センター(TEL6310・8060 FAX6310・8561)senriwest@outlook.jp)へ。
<b>お口元気アップ教室</b> 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	連日11月6日(水)、27日(水) 午後2時～3時30分 千里山コミュニティセンター	各先着20人	

※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。

### 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、洗濯物の整理などの活動をお願いします。活動時間に応じてポイントが付与され、翌年度に換金できます(上限あり)。活動には、研修後に登録が必要です。連日10月6日(月)、14日(火)。所千里市民センター多目的ルーム。☎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。申9月1日(月)～10月3日(金)に基本事項を電話かメールで吹田市社会福祉協議会(TEL6339・1205)@suisyaky@nuadigit.obe.nip)へ。

### いきがい教室 スマートフォン

初心者向け。過去3年で受講歴が少ない人優先。スマホ持参。連日11月11日(木)・金曜日と26日(水)午後1時30分～3時30分。所高齢者生きがい活動センター。市内在住の60歳以上。受講期間中に60歳になる人も可。ほかのいきがい教室受講者は除く。定20人。多数抽選。☎教材費実費。申9月10日(水)までに基本事項と年齢、受講経験の有無を、はがきで吹田市高齢クラブ連合会(〒565・0862津雲台1・2・1千里ニュータウンプラザ5階)TEL6872・7011 FAX6

155・2177)へ。消印有効。  
同会ホームページからも可。

### 口腔ケアセンター

津雲台1・2・1  
TEL6155・8020  
TEL6873・3030  
FAX6873・3030



同会  
ホームページ

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

### いきいきお口のケア相談

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10月9日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申9月1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10月22日(水)午後1時～2時、午後2時～3時。所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9月1日(月)～

29日(月)に☆。

### 高齢者いきいの家

岸部中1・24・11  
TEL6337・6361  
TEL6337・6362  
FAX6337・6362

日曜日・休日  
祝・市内在住の60歳以上

申☆は、直接か電話で同施設へ。同施設ホームページからも可。

### 人生会議(ACP)のはなし

終活について訪問看護師が話します。時9月19日(金)午後2時～3時。定先着30人。申9月1日(月)から☆。

### 映画会 オズの魔法使い

字幕あり。時9月26日(金)午後2時～4時、27日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。定各先着40人。申9月2日(火)から☆。

### 防犯のはなし

寸劇で楽しく学びます。時9月29日(月)午後2時～3時。定先着30人。申9月1日(月)から☆。

### 介護予防体操教室

連日10月～3月の第2・4木曜日午前10時～11時、午後1時30分～2時30分。定各25人。多数抽選。申9月1日(月)～13日(土)に☆。

### 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 歯と歯ぐきなどの健診、口腔機能の検査など。

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。新たに75歳になる人には誕生月の翌月中旬に受診券を送付します。☎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(出口町)TEL6339・1212 FAX6339・7075)。

#### 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◇9月22日(月)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、◇9月26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。☎市内在住の60歳以上。定各先着30人。申9月1日(月)～12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)@suisasc@sutv.naqe.jp)へ。

### 高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1  
TEL6155・2155  
TEL6155・2177  
FAX6155・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。

### スマホのアプリってなあに

時9月11日(水)午後1時30分～3時30分。定先着20人。申9月2日(火)から☆。

### ハロウィンのフレリアレンジ

フレイクフラワーで作ります。時9月18日(水)午後1時30分～3時30分。定59歳以下も可。定先着26人。¥1600円。申9月3日(水)から☆。

### すっきり眼ヨガ

時9月24日(水)午後1時30分～3時。定先着26人。申9月4日(水)から☆。

### ゆる筋トレでカラダづくり

いすを使ってポール体操。時9月29日(月)午前10時～11時15分。定59歳以下も可。定先着26人。¥500円。申9月5日(金)から☆。

### 健脳チャレンジ

そろばんやワイズで脳トレ。時9月30日(火)午前10時～11時30分。定先着26人。申9月6日(土)から☆。