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	定員	申し込み
今こそ　栄養教室 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2月13日(金)、27日(金) 午後2時～3時30分 吹三地区公民館	先着15人	1月5日(月)から吹三・東地域包括支援センター(TEL4860・8338FAX4860・8233✉suisanhigashihoukatsu@happiness-sanai.com)へ。 ファックス、メールの場合は、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。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。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付しています。新たに75歳になる人には誕生月の翌月中旬に送付します。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。 市ホームページ
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。新たに75歳になる人は75歳の誕生日から受診できます。

くらしの情報

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。対全員が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。申電話で市委託先のアウトソーシングトータルサポート(TEL6384・1285)へ。問水道部総務室(南吹田3TEL6384・1281FAX6384・1534)。

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。連時2月2日(月)、10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20人。申1月5日(月)～30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✉suisyakyo@mua.biglobe.ne.jp)へ。

口腔(こうくう)ケアセンター

津雲台1・2・1
TEL6155・8020
FAX6873・3030

申☆は、吹田市歯科医師会ホームページか、基本事項と年齢を電話かファックスで同センターへ。

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2月5日(木)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申1月5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2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。定各先着15人。申1月5日(月)～27日(火)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
対市内在住の60歳以上

申☆は、同施設ホームページか、直接か電話で同施設へ。

同施設ホームページ

おからみそづくり

火を使わずに手軽にみそを作りましょう。約1.2kg。時1月13日(火)午後1時30分～2時30分。定先着10人。¥1200円。申1月6日(火)～9日(金)に☆。

楽しく音読

声を出すための体操をしたあと、詩や物語を読みましょう。時1月17日(土)午後2時～3時30分。定先着16人。申1月6日(火)から☆。

お抹茶交流会

抹茶とお菓子でゆったりと過ごしましょう。時1月19日(月)午後2時～3時。定先着8人。¥500円。申1月6日(火)～16日(金)に☆。

映画会 天使にラブ・ソングを…

吹き替え版。時1月23日(金)午後2時～3時40分、24日(土)午前10時～11時40分、午後2時～3時40分。24日は字幕あり。定各先着40人。申1月7日(水)から☆。

みんなが幸せになる生前整理

遺品整理の専門家が話します。時1月30日(金)午後1時30分～3時。定先着30人。申1月6日(火)から☆。

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・祝日
対市内在住の60歳以上

申☆は、同センターホームページか、直接か電話で同センターへ。

同センターホームページ

スマホで地図と写真を楽しもう

日常で使う便利なアプリの操作方法を学びます。時1月20日(火)午後1時30分～3時30分。対スマートフォンを持っている人。定先着20人。申1月5日(月)から☆。

緑内障を知ろう

早期発見と適切な治療について。時1月27日(火)午後1時30分～3時。対59歳以下も可。定先着30人。申1月6日(火)から☆。

姿勢のおはなし

姿勢が体に及ぼす影響について。時1月28日(水)午後1時30分～3時。対59歳以下も可。定先着26人。申1月7日(水)から☆。

歌声サロン美音(みおん)

ピアノとギターの生演奏に合わせて、懐かしの歌謡曲を歌いましょう。時1月29日(木)午前10時～11時30分。定先着40人。申1月8日(木)から☆。

健脳チャレンジ

そろばんやクイズで脳トレ。時1月30日(金)午前10時～11時30分。定先着26人。申1月9日(金)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

✉メールアドレス　アドレスの記載がないものは裏表紙のQRコードか市ホームページに問い合わせ一覧があります
ダ用紙はホームページからダウンロードできます　申し込みは市の電子申込システムへ。裏表紙のQRコードからアクセスできます