

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(☎6170・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
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。	☎ 4月22日(水)、5月13日(水) 午前10時30分～正午 小川公民館(山田東2)	先着15人	3月2日(月)から山田地域包括支援センター(☎6155・5089 FAX6155・5527 ✉yamadahoukatsu@kobatokai.jp)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。
はつらつ体操教室 ☎ 4月～6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 参加者には、はつらつ元気レシピ集のプレゼントも	午前 4月3日(金)から吹田南地区公民館 4月7日(水)から千里ニュータウンプラザ 4月8日(水)から山田ふれあい文化センター 4月9日(木)から釈迦ヶ池土地改良区会館(岸部中3) 4月13日(月)から青山台市民ホール 午後 4月2日(水)から千ーコミュニティセンター	各12人 各15人 8人 15人	3月2日(月)～9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布。 ・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。

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と、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☎6339・1212 FAX6339・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、口腔機能の検査など。

くらしの情報

クーポン券の交付

(1) 通院困難者タクシー 市登録のタクシー事業者を通院に利用する場合、乗車運賃を1枚につき600円助成。市内在住の65歳以上で、要介護認定1以上の市市民税非課税世帯の人。重度障がい者福祉タクシー利用券が重度障がい者リフト付き福祉タクシー利用券を交付されている人や、生活保護受給者、特別養護老人ホームなどに入所している人は除く。
(2) はり・きゆう・マッサージュ 市登録の施術所で健康保険適用外の施術を受ける場合、1回につき1000円を助成。市内在住の75歳以上で、市民税非課税世帯の人。

いずれも☎3月2日(月)から所定の用紙と(1)介護保険被保険者証、(2)公的な身分証明書類(いずれも郵送の場合は写し)を高齡福祉室(☎6384・1375 FAX6368・7348)か、各地域包括支援センターへ☎。令和7年1月2日以降の転入者は、世帯全員令和7年度課税証明書も必要。

シルバー人材センター作品展

書道や七宝焼、絵画、写真、手

分。☎59歳以下も可。☎先着26人。¥500円。☎3月5日(木)から☆。

サロンの無声映画

弁士による解説とピアノ付きでモノクロ作品を上映。☎3月25日(水)午後0時45分～1時、午後1時30分～2時30分、午後3時～4時。☎59歳以下も可。☎先着26人。☎3月6日(金)から☆。

口腔ケアセンター

津雲台1・2・1
☎6155・8020
☎6873・3030

☎☆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。

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。☎4月9日(木)午後1時30分～3時30分。☎先着10人。☎3月2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。☎4月27日(月)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。☎先着15人。☎3月2日(月)～27日(金)に☆。

高齢者いきいの家

(月)に基本事項と希望日時を電話かメールで同センター(☎6369・3300 ✉sutascc@sutv.zaq.ne.jp)へ。

岸部中1・24・11
☎6337・6361
☎6337・6362
日曜日・休日
市内在住の60歳以上

☎☆は、同施設ホームページか、直接か電話で同施設へ。

みんなで歌おう

カラオケで歌いましょう。座ってできる体操も。☎3月16日(月)午後2時～3時30分。☎先着35人。☎3月2日(月)から☆。

映画会

メタモルフォーゼの縁側
芦田愛菜、宮本信子出演。☎3月27日(金)午後2時～4時、28日(土)午前10時～正午、午後2時～4時。☎先着45人。☎3月3日(水)から☆。

吉志部神社ゆったり歩き

神社や遺跡を案内人と巡ります。☎4月3日(金)午前10時～11時30分。☎先着10人。¥200円。☎3月2日(月)から☆。

高齢者生きがい活動センター

津雲台1・2・1
☎6155・2155
☎6155・2177
日曜日・休日
市内在住の60歳以上

☎☆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。

スマホの便利な使い方

☎3月19日(木)午後1時30分～3時30分。☎先着20人。☎3月2日(月)から☆。

健脳チャレンジ

☎3月23日(月)午前10時～11時30分。☎先着26人。☎3月3日(火)から☆。

飲み込む力の美力テスト

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

ゆる筋トレでカラダづくり

☎3月25日(水)午前10時～11時15分。