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
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、塩味の味覚チェック、健康相談。	5月29日㈮ 午前10時～正午 BiVi千里山（千里山霧が丘） 2階イベントスペース	なし	申し込み不要。 問い合わせは同室へ。

ひろばde体操

週1回20分程度、屋外で気持ちよく体を動かしませんか。暑さ指数が31℃以上と雨天の場合は中止。時間、場所など詳しくは市ホームページへ。
問高齢福祉室（TEL6170・5860FAX6368・7348）。

市ホームページ

体操の様子

参加者の声

- 青空のもと、程よい体操で気持ちがいいです。
- 外出をするきっかけになり、生活リズムも整います。
- たくさんの人と話をする機会が増えて、楽しみができました。

くらしの情報

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。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、口腔機能の検査など。

シルバー人材センター説明会

臨時的・短期的で簡単な仕事をしませんか。時(1)5月22日㈮午前9時30分～11時30分、(2)5月26日㈫午前10時30分～午後0時30分、午後2時～4時、(3)6月19日㈮午前9時30分～11時30分、(4)6月30日㈫午前10時30分～午後0時30分、午後2時～4時。所(1)(3)シルバーワークプラザ（千里山松が丘）、(2)(4)アスワーク吹田。対市内在住の60歳以上。定各先着30時30分～3時。定先着26人。申5月2日㈯から☆。

スマホのきほん相談

初めての人優先。時5月21日㈭。4コマあり。定各先着4人。申5月7日㈭から☆。

ゆる筋トレでカラダづくり

上半身を鍛えましょう。時5月27日㈬午前10時～11時15分。対59歳以下も可。定先着26人。¥500円。申5月8日㈮から☆。

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5月28日㈭午後1時30分～3時30分。定先着20人。申5月9日㈯から☆。

新聞ちぎり絵

新聞紙は用意します。時5月29日㈮午前10時～正午。対59歳以下も可。定先着26人。¥700円。申5月11日㈪から☆。

飲み込む力の実力テスト

加齢によって低下する口腔機能を調べます。時5月16日㈯午後1時、午後2時～3時。対口の機能や飲み込みに不安のある人。定各先着15人。申5月1日㈮～26日㈫に☆。

母を想う映画会

東京タワー　時5月22日㈮午後2時～4時25分。
続・男はつらいよ　時5月23日㈯午前10時～11時35分。
わが母の記　時5月23日㈯午後2時～4時。
いずれも字幕あり。定先着50人。申5月2日㈯から☆。

ドクダミを暮らしに活かそう

梅雨の食養生とドクダミ化粧水作り。時5月26日㈫午後2時～3時。定先着10人。¥1200円。申5月1日㈮～16日㈯に☆。

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
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

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6月14日㈰午前10時～正午。定先着10人。申5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6月22日㈪午後1時～2時、午後2時～3時。対口の機能や飲み込みに不安のある人。定各先着15人。申5月1日㈮～26日㈫に☆。

口腔ケアセンター

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

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、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

私の暮らしと社協の取り組み

吹田市社会福祉協議会の職員が話します。時5月15日㈮午後2時～3時。定先着34人。申5月1日㈮から☆。

スマートフォン講座　入門編

スマホは貸し出します。時5月18日㈪午後1時30分～3時。定先着20人。申5月1日㈮から☆。

楽しいダンスで認知機能アップ

初めてでも楽しめます。時5月21日㈭午後2時～3時。定先着15人。申5月1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

✉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
用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