



教室・講座

頭の健康チェック

日 ①7月17日(水)
②7月23日(火)
午前10時～午後4時
場 中央地域包括支援センター
①西部サブセンター
(ハートフルプラザ2階)
②吉川サブセンター
(吉川健康福祉センター)
内 20分程度の対話形式の記憶力
チェック、結果説明、健康相
談など
期 ①7月16日(火)まで
②7月22日(月)まで
申 窓 定 宛 各5名
問・申込
中央地域包括支援センター
①西部サブセンター
☎83-0160
②吉川サブセンター
☎72-2222



家族介護者交流会

日 7月18日(木) 午後1時～3時
場 教育センター 3階セミナー室2
対 高齢者のお世話をしている方、
またはしていた方
内 介護セミナー「理学療法士によ
る身体を守る介助法」
期 7月16日(火)まで
申 窓
問・申込 (市)介護保険課
介護予防係



成年後見支援センター

問・申込 ☎83-0226
☎86-0860
✉chiiki@miki.or.jp
場 総合保健福祉センター
申 窓 FAX 住所、氏名、電話番号
を明記し、申し込んでください。

映像で学ぶ！はじめての「成年後見制度」

日 7月26日(金)
午前10時～11時
内 成年後見制度の内容と後見人の
役割(出前講座も受付中)
期 7月25日(木)まで

成年後見制度&日常生活自立支援事業を知る市民講座

日 7月29日(月)
午後1時30分～3時
内 成年後見制度について事例を交
えて解説
講 岩崎隼人さん(司法書士)
期 7月26日(金)まで
定 宛 15名



普通救命講習(I・II)

(I)基礎的な心肺蘇生やAEDを使
った講習など
(II)Iに加え、筆記試験や実技試験
日 (I)7月13日(土)
午前9時～正午
(II)7月14日(日)
午前9時～午後1時

場 消防本部
申 窓 定 宛 各30名
問・申込 (市)消防署 救急救助課
☎89-0173



甲種防火管理新規講習

日 8月21日(水)、22日(木)(全2回)
午前9時30分～午後4時30分
場 消防本部
対 18歳以上の方
期 7月22日(月)～8月2日(金)
費 5,000円
申 窓 定 宛 60名
問・申込 (市)消防本部 予防課
☎89-0171

はりこねこを作ろう

日 7月27日(土) 午後1時～3時
場 (県)動物愛護センター三木支所 多目的ホール
対 小学生(保護者同伴)
内 猫の張り子作り(工作)や紙芝居で猫について
学ぼう。
期 7月22日(月)まで
持 手拭きタオル、汚れても良い服装、飲料、はさみ、
あれば台つきセロハンテープ
申 窓 郵 FAX 郵便番号、住所、参加者の氏名、電話・FAX番号、学年、
人数を明記し、申し込んでください。
定 宛 15組
問・申込 (県)動物愛護センター三木支所
☎84-3050 ☎84-3051



夏休みの宿題にもなるよ!

健康づくり大作戦

健康づくりのためにヘルシーウォークを始め、口
の健康や食生活、頭の健康も一緒に学びましょう。

日 ①10月1日(火)
午前10時～正午
②11月1日(金)
午後1時30分～
3時30分
③11月19日(火)
午後1時30分～
3時30分
④12月3日(火) 午前10時～正午
場 総合保健福祉センター
対 健康づくりに興味のある市民(運動制限のある方は
主治医の許可が必要)
詳細は広報みき8月号でお知らせします。
問 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内)
☎86-0900



血管年齢を調べてみよう ～健康そうに見えても実は進んでいる動脈硬化～

普段の食事やストレス、生活習慣の影響などで知らないうちに血管年齢が実年齢
より高い方が増えています。今の血管の状態を知り、病気を予防しましょう。

日 7月21日(日) 午前9時30分～正午
場 北播磨総合医療センター 2階大会議室
対 40歳以上(今までに受けたことのある方は申し込
みできません)
内・續 口医師(脳神経内科部長)による血管年齢の話
・血管年齢測定
期 7月9日(火)まで
申 往復はがき(1人1通)で申し込んでください。
抽選の結果は返信用はがきで通知します。
定 抽 50名
問・申込 北播磨総合医療センター 地域医療連携室
☎88-8800

ヘルシーウォーク講習会

ヘルシーウォーク講師(健康運動指導士)が公民館
などへ出向きます。正しい歩き方を身に付けましょう。
日 ①8月2日(金) 午後1時30分～3時30分
②11月11日(月) 午後1時30分～3時30分
場 ①緑が丘町公民館 中会議室
②別所町公民館 大会議室
対 市内在住で運動習慣を身に付けたい方(運動制限の
ある方は主治医の許可が必要)
内 ウォーキングの実技(正しい姿勢・歩き方、効果
的な運動方法)
講 佐竹由美さん(健康運動指導士)
持 室内用の運動靴、運動のできる服装、飲料、タオル、
筆記用具
申 窓
定 宛 各30名
問・申込 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内)
☎86-0900

往復はがきの記入方法

往信の宛先面
〒675-1392
小野市市場町926-250
北播磨総合医療センター 公開講座事務局
(地域医療連携室)行
往信の文面
申込者の住所、氏名、年齢、電話番号を記入
返信の宛名面
申込者の郵便番号、住所、氏名を記入
返信の文面
何も記入しないでください。



☆夏休み^{こけだま}苔玉教室開催します☆

小学生のお子さまを対象とした苔玉づくり教室を開催
します。先着順となりますので、定員となり次第締め切
りです。参加費や詳細はお問合せください。
期間:7/20(土)～7/26(金)

三木市別所町東這田1-108
☎60-2803(朝10時～午後6時)月曜定休

Instagramはじめました。
入荷や教室、セール情報など
を発信しています



フラワーショップ
花と緑ひまわり



広告

みつきいナビ

健康

相談

人権の目

くらし

教室・講座

募集

子育て

催し

施設