



教室・講座

頭の健康チェック

日 ①8月21日(水)
②8月27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 ①8月20日(火)まで
②8月26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 8月22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 情報交流会
期 8月20日(火)まで
申 窓
問・申込 (市)介護保険課
介護予防係



国際交流協会 問・申込 ☎89-2318
☒kokusai@city.miki.hyogo.jp
申 窓 郵 FAX 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。

キッズインターナショナル
～フィリピンってどんな国?～

日 8月23日(金)
午前9時～11時
場 総合隣保館
対 小学生
内 フィリピン出身の木村ドミニク
さんとの交流会・フィリピンの
話と遊び
期 8月16日(金)まで
費 300円(保険代、材料費込)

子ども英語暗唱大会

日 8月24日(土)
午後1時～4時
場 教育センター 4階大研修室
対 小学生
内 課題文(低学年用・高学年用)
の暗唱

第2回国際理解講座
研修バスツアー
～見聞を広めよう～

日 9月15日(日)
午前8時45分～午後3時
集合場所 文化会館前駐車場
対 市内在住・在勤の方
内 国立民族学博物館、Comm Café
訪問
費 一般:2,000円
会員:1,500円
外国人:1,000円
期 8月20日(火)まで
定 抽 25名



映像で学ぶ!はじめての
「成年後見制度」

日 8月23日(金)
午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
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 8月22日(木)
申 窓 住所、氏名、電話番号
を明記し、申し込んでくださ
い。
問・申込 成年後見支援センター
☎83-0226 ☒86-0860
☒chiiki@miki.or.jp



転倒骨折予防教室

日 9月17日～12月17日
(火曜 全14回)
午後1時30分～3時
場 ハートフルプラザみき
(旧市民病院跡)
対 市内在住の65歳以上で、要介
護認定を受けておらず、初め
てみつきい☆いきいき体操に
参加する方
内 ・みつきい☆いきいき体操
・介護予防に関する講話
・健康チェック ほか
期 9月6日(金)まで
持 汗ふきタオル、飲料
申 窓 定 宛 25名
問・申込 社会福祉協議会
☎82-4043



第3回しごとフェスタ

日 8月25日(日)
午後0時30分～3時30分
場 市民活動センター
3階大会議室
内 ・報告:就労支援の現場から
・対談:療育から始まる就労支
援
・事業所説明会:障害福祉サー
ビスのブース設置
期 8月16日(金)まで
申 窓 FAX 氏名、所属(職種、勤務
先など)、電話番号を明記し、
申し込んでください。
定 100名程度
問・申込 (市)障害福祉課
☒89-2449

①点訳ボランティア初級
技術講習会 ②要約筆記ボ
ランティア入門講座

日 ①9月3日～11月19日
(火曜 全10回)
②9月4日～25日
(水曜 全4回)
午前10時～正午
場 市民活動センター
対 興味・関心のある方
内 ①視覚障がいを理解する、点
字・点訳について
②聞こえのしくみを知らう、
聞こえにくい人とのコミュ
ニケーション、私にもでき
るボランティア活動
期 8月31日(土)まで
費 ①2,500円 ②1,000円
申 窓 定 宛 各20名
問・申込 ボランティア活動プラザ
みき
☎83-0090



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)8月10日(土)
午前9時～正午
(Ⅱ)8月11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



アロマの香りでストレス
改善法&香りの癒し玉作り

日 9月4日(水)
午後1時30分～3時
場 三木商工会館 4階研修室
内 アロマの話、香り玉作り
講 稲田光夕希さん
(アロミーユ代表)
期 8月28日(水)まで
費 1,000円(材料費)
持 あれば花切りハサミ
申 窓 郵 FAX 住所、氏名、電話番号
を明記し、申し込んでください。
定 宛 15名(4名以上で開講)
問・申込 三木商工会議所
☎82-3190 ☒82-3192
〒673-0431 本町2丁目1-18



健康づくり大作戦(全4回)

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)
内 ①ヘルシーウォーク(正しい姿勢・歩き方)、ストレッチ体操など
②歯周病と口腔がんの講話、ブラッシング指導、フレイル予防
③介護予防(頭の体操など)
④ウォーキングの振り返り、その他(運動実技)
講 ①④佐竹由美さん(健康運動指導士)
②弘田三四郎さん(さんしろう歯科医院歯科医師)など
③理学療法士など
持 運動靴、運動のできる服装、飲料、タオル、筆記用具
申 窓
定 30名
問・申込 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内)
☎86-0900

