



教室・講座

上級救命講習

日 9月8日(日) 午前9時～午後5時  
場 消防本部  
内 AEDを用いた心肺蘇生法に加え、応急処置など。筆記試験、実技試験  
申窓定 宛 20名  
問・申込 (市)消防署 救急救助課 ☎89-0173

家族介護者交流会

日 9月19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「専門家による身体をいたわる介護のしかた」  
期 9月2日(月)～17日(火)  
申窓定 宛  
問・申込 (市)介護保険課 介護予防係

頭の健康チェック

日 ①9月18日(水) ②9月24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 ①9月2日(月)～17日(火) ②9月2日(月)～20日(金)  
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

普通救命講習 (I)

日 9月14日(土) 午前9時～正午  
場 消防本部  
内 基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習など  
申窓定 宛 30名  
問・申込 (市)消防署 救急救助課 ☎89-0173

①託児ボランティア養成講座  
②盲ろう者通訳介助ボランティア入門講座

日 ①10月11日～25日 (金曜 全3回) ②10月15日～令和2年3月17日 (第3火曜 全6回) 午前10時～正午  
場 市民活動センター  
対 ボランティア、市民活動に興味のある方  
内 ①・乳幼児を対象とした心肺蘇生とAED  
・現代の子育て事情  
②・盲ろう者を理解する  
・通訳介助技術(触読手話、指文字など)  
費 ①1,000円 ②1,500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

ジュニア陸上競技教室

日 9月13日 午後5時30分～ (金曜 全10回)  
場 三木山総合公園 陸上競技場  
対 市内の小学3～6年生  
期 9月2日(月)～10日(火)  
費 2,000円  
持 運動用の服装、靴、飲料  
申窓定 宛 50名  
問・申込 (市)文化・スポーツ課 スポーツ係

市民テニス教室

日 9月29日 午前8時30分～ (日曜 全10回)  
場 緑が丘スポーツ公園 テニスコート  
対 市内在住・在勤・在学で16歳以上の方  
費 5,000円  
申窓定 宛 30名  
問・申込 テニス協会 浅川さん ☎85-0567



中央公民館 場・問・申込 ☎82-2007  
費 各4,600円/月 申窓定 宛 各16名 (6名以上で開講)

超初心者向け iPhone入門講座

日 10月16日～30日 (水曜 全3回) 午前10時～正午  
対 iPhoneを持っているが活用できていないと感じている方  
内 ショートメールやテレビ電話など便利で効果的な使い方を紹介  
持 iPhone

パソコン教室

日 ①10月10日～24日 (木曜 全3回) 午後1時～3時 ②10月11日～25日 (金曜 全3回) 午前10時～正午  
対 パソコンで文字入力ができる方  
内 シールやクリアフォルダーを作成。作品例は中央公民館に展示中。

高齢者生きがいセミナー

①映画観賞「図書館戦争」  
②阪神間の観光地を訪ねて  
③年金世代の家計の見直しについて  
日 ①9月9日(月) 午前9時30分～11時30分  
②9月26日(木) 午前9時～午後5時  
③10月7日(月) 午前10時～11時30分  
場 高齢者福祉センターほか  
対 市内在住の60歳以上の方  
期 9月2日(月)～4日(水)  
費 無料 (②別途負担金が必要)  
申窓定 抽 33名  
問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800



東播用水源流ミニツアー

日 10月12日(土) 午前8時20分～午後4時30分  
集合場所 文化会館駐車場  
内 川代ダム・丹波篠山味祭り見学、丹波篠山特産おみやげ付き  
期 9月9日(月)～20日(金)  
費 大人3,000円、小学生以下1,500円 (昼食代別)  
申窓定 宛 200名  
問・申込 (株)農協観光兵庫支店 ☎078-333-5933

高齢者ファミリーサポートセンター

問・申込 ☎83-7300 FAX86-0860  
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。



説明会

日 9月11日(水) 午前10時～11時  
対 会員登録してみたい方、興味・関心のある方  
内 会員登録の方法、活動内容、報酬など

協力会員養成講座

日 9月11日(水) 午前11時～正午  
対 協力会員登録したい方  
内 協力会員としての心得を学ぶ

成年後見支援センター

問・申込 ☎83-0226 FAX86-0860  
chiiki@miki.or.jp  
申窓FAX住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。

成年後見制度&日常生活自立支援事業を知る市民講座

日 9月25日(水) 午後1時30分～3時  
場 三木南交流センター  
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 9月2日(月)～24日(火)  
定 宛 15名

映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」

日 9月27日(金) 午前10時～11時  
場 吉川健康福祉センター  
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 9月2日(月)～26日(木)

ヘルシーウォーク講習会

日 11月11日(月) 午後1時30分～3時30分  
場 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 運動のできる服装、室内用の運動靴、タオル、飲料、筆記用具  
申窓定 宛 30名  
問・申込 (市)健康増進課 (総合保健福祉センター内) ☎86-0900



人生を最期まで楽しく元気に生きるコツ ―ピンピンコロリの新常識―

日 10月26日(土) 午後1時30分～4時  
場 文化会館小ホール  
内 みっきい☆いきいき体操表彰、講演会 講 星旦二さん  
期 9月2日(月)～10月25日(金)  
申窓窓郵FAX住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。 定 宛 500名  
問・申込 中央地域包括支援センター FAX82-5500 kaigo@city.miki.lg.jp



▲講師 星旦二さん