

新型コロナウイルス感染防止のため、変更・中止になる場合があります。最新情報は電話やホームページなどご確認ください。

記号の意味 日日時 場場所 対対象 内内容 講講師 期募集・受付期間 費費用 持持ち物 託託児 休休み 申申込 (☎電話 ☒窓口 ☓郵便 ☒ファックス ☒E-mail ☒インターネット) 定定員 (☑先着 ☒定員を超えると抽選) 問問い合わせ (☎電話番号 ☒ファックス ☒E-mail)



教室・講座

頭の健康チェック

- 日 ①8月19日(水) ②8月27日(木) 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3日(月)～18日(火)まで ②8月3日(月)～26日(水)まで
申 ☎
定 ☒ 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20日(木) 午後1時～
場 教育センター セミナー室2
対 高齢者のお世話をしている方、していた方
内 情報交換会
期 8月18日(火)まで
問 (市)介護保険課 介護予防係

映像で学ぶ！ はじめての「成年後見制度」

- 日 8月15日(土) 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についての映像上映(出前講座も受付中)
期 8月3日(月)～14日(金)まで
申 ☎☒☓ 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

ダンロップ テニススクール三木山

- 日 月～日曜
場 三木山総合公園テニスコート
対 5歳以上
内 年齢やレベルに応じたクラスがあります。無料体験レッスン受付中。詳しくは問い合わせてください。
申 ☎
定 ☒ 各8名
問・申込 ダンロップ テニススクール三木山 ☎83-4309



パワーヨガ

- 日 水曜 午後7時～8時
対 18歳以上
内 脂肪燃焼をめざすヨガ
講 千葉千衣子さん
費 1,200円/回
3カ月間の回数分月謝制
持 運動用の服、タオル、飲料
定 ☒ 30名

ママヨガ

- 日 月曜 午前11時～正午
対 18歳以上の女性
内 産後の引締め、骨盤調整
講 千葉千衣子さん
費 1,100円/回
持 動きやすい服装、タオル、飲料

三木山総合公園 総合体育館 問・申込 ☎83-4445 休 木曜

キッズスポーツラボ教室

- 日 水曜(月4回) 午後4時～5時
対 年中～年長の幼児
内 運動嫌いにならないための運動教室(定期開講)
費 1,100円/回
持 運動用の服、上履き、タオル、飲料
定 ☒ 20名

シニアウォーキングラボ教室

- 日 金曜(月4回) 午前10時～11時
対 45歳以上
内 歩行寿命をのばすための運動教室(定期開講)
費 880円/回
持 運動用の服、上履き、タオル、飲料
定 ☒ 30名

高齢者生きがいセミナー

- ①トランプマジックで脳トレ
②60歳からの旅行英会話II
③買う前のスマートフォン体験教室
日 ①8月17日(月) 午前10時～11時30分
②8月24日(月) 午前10時～11時30分
③9月7日(月) 午前10時30分～午後0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
期 8月3日(月)～5日(水)
申 ☎☒
定 ☒ ①10人 ②15人 ③20人
問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800



クラフトバンド手芸教室

- 日 8月25日、11月24日、令和3年2月16日(火曜 全3回) 午前9時30分～11時30分
場 別所町公民館
対 18歳以上
内 かごや小物作り
講 久米多美子さん
期 8月17日(月)まで
費 4,000円(材料費込)
申 ☎☒
定 ☒ 10名
問・申込 別所町公民館 ☎82-0072

Hello Friends (ALT英会話サービス)

ALT(外国語指導助手)が週替わり(毎週木曜日更新)で、体験したこと、感じたことを英語でお話します。



(市)ホームページから視聴できます

問 (市)学校教育課 教職員係

男女共同参画セミナー

問 男女共同参画センターこらぼーよ ☎89-2331

出前講座

- 人間関係でストレスをためていませんか?～自分も無理せず、相手に喜ばれるコミュニケーションのコツ～
日 8月19日(水) 午後1時30分～3時
場 山田錦の館 研修室
講 横山由紀子さん(コミュニケーションサポーター)
申 ☎☒
定 ☒ 60名
問・申込 吉川町公民館 ☎72-1577 ☒72-0760

つゆのまるこ 露の団姫さん(落語家・僧侶) 講演会

- 日 9月6日(日) 午前10時～11時30分
場 教育センター
内 女らしくなく 男らしくなく 自分らしく
託 1歳以上
[期 8月20日(木)まで]
申 ☎☒
定 ☒ 60名
問・申込 男女共同参画センターこらぼーよ ☎☒89-2331

「暮らす人」ドキュメンタリー映画&トーク

- 日 8月22日(土) 午後1時30分～
場 三木南交流センター 体育館
内 市内在住外国人のドキュメンタリー放映と監督講演
講 山田勇人さん(SCIRE)
申 ☎☒☓☒
定 ☒ 100名(要申込)
問・申込 国際交流協会 ☎☒89-2318 ☒kokusai@city.miki.hyogo.jp

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8日(土) 午前9時～正午 (II)8月9日(日) 午前9時～午後1時
場 消防本部
申 ☎☒
定 ☒ 各20名
問・申込 (市)消防署 救急救助課 ☎89-0173

出前講座

- 落語界から仏門へ、56歳からの新天地
日 9月8日(火) 午前10時～11時30分
場 細川町公民館
講 てんご堂(てんご) 雅楽さん(嘶家・僧侶)
申 ☎☒
定 ☒ 80名
問・申込 細川町公民館 ☎86-2059 ☒86-2870