

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でご確認ください。

記号の意味 日日時 場所 対象 内容 講師 期募集・受付期間 費用 持ち物 託託児 休休み
申込 (☎)電話 (窓)窓口 (郵便)郵便 (FAX)ファックス (E-mail)E-mail (インターネット)インターネット
定員 (先)先着 (抽)抽定員を超えると抽選 問い合わせ (☎)電話番号 (FAX)ファックス (E-mail)E-mail



みつきいナビ

人権の目

健康

相談

募集

教室・講座

子育て

くらし

催し

施設

教室・講座

認知症介護者に聞く
がんばりすぎない介護

日 1月14日(木)
午後1時30分～3時30分
場 教育センター 4階大研修室
内 認知症介護者の思いや介護の工夫についての講演
講 森本和子さん【動画講演】
(介護老人保健施設職員)
・熊谷光子さん[(社)認知症の人と家族の会]
・村田昌彦さん(介護者家族)
期 1月8日(金)まで
申 ☎ FAX ☒ 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
定 先 80名
問・申込 (市)介護保険課
中央地域包括支援センター
☎ 89-2337
FAX 82-5500
☒ kaigo@city.miki.lg.jp

頭の健康チェック

日 ①1月20日(水)
②1月28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
(ハートフルプラザみき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
期 ①1月4日(月)～19日(火)
②1月4日(月)～27日(水)
申 ☎ 定 先 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 1月21日(木) 午後1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、していた方
内 情報交換会
期 1月19日(火)まで
問・申込 (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」

出前講座も随時受付中
日 1月22日(金)
午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
期 1月4日(月)～21日(木)
申 ☎ FAX ☒ 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
FAX 86-0860
☒ chiiki@miki.or.jp

クラウドソーシング説明会

子育てや介護の空き時間に、自宅でできるパソコンを使ったお仕事はしませんか？
日 1月26日(火)
①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分
場 市民活動センター
2階視聴覚室
対 市内在住・在勤でパソコンの基本操作ができる方
持 パソコン
申 FAX ☒
定 先 20名
問・申込 (一社)三木市生涯活躍のまち推進機構
クラウドオフィス三木
☎ 70-7155
FAX 70-7156
☒ midorin0425@gmail.com



男女共同参画センター
こらぼーよ
☎ FAX 89-2331

兵庫県父親の子育て参画推進事業
男女共同参画セミナー
頑張りすぎない子育て

日 2月6日(土)
午前10時～11時30分
場 市民活動センター
2階中会議室
対 子育て中の保護者
講 和田のりあきさん
(マジックパパ代表)
申 ☎ FAX
託 1歳～就学前
〔定 先 5名 期 1月21日(木)〕
定 先 20名
申込 男女共同参画センター
こらぼーよ

男女共同参画セミナー 出前講座
麒麟がくる
～群雄を支える女たち～

日 2月16日(火)
午後1時30分～3時
場 中央公民館
講 森田充代さん
(古典文学研究家)
申 ☎ FAX
申込 中央公民館
☎ 82-2007
FAX 83-6474

男女共同参画セミナー 出前講座
エンディングノートが
つなぐ家族の絆

日 2月17日(水)
午前10時～11時30分
場 緑が丘町公民館
講 中井さとみさん(行政書士)
持 筆記用具
申 ☎ FAX
定 先 50名
申込 緑が丘町公民館
☎ 85-7011
FAX 85-1336



キッズスポーツラボ教室

日 水曜(月4回) 午後4時～5時
場 三木山総合公園 総合体育館
対 年中～年長の幼児
内 運動嫌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
申 ☎ 定 先 20名
問・申込 三木山総合公園
総合体育館
☎83-4445



パワーヨガ教室

日 水曜 午後7時～8時
場 三木山総合公園 総合体育館
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(12回)分を前払い。体験の方 1,500円/回〕
持 運動用の服、タオル、飲料
申 ☎ 定 先 30名
問・申込 三木山総合公園
総合体育館
☎83-4445

インドヨガ教室

日 1月18日、25日、2月1日
(月曜 3回) 午前10時～11時
場 中央公民館
対 20歳以上
内 初心者向けのヨガ
講 アルジュン・ラル・グプタさん
期 1月5日(火)～17日(日)
費 1,500円(3回分)
持 ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、動きやすい服、汗拭きタオル、飲料
申 ☎窓 定 先 15名
問・申込 中央公民館
☎82-2007

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)1月9日(土)
午前9時～正午
(Ⅱ)1月10日(日)
午前9時～午後1時
場 消防本部
申 ☎窓 定 先 各20名
問・申込 (市)消防署 救急救助課
☎89-0173

ゴルフの魅力発見
～生涯スポーツとしての
ゴルフのあり方～

日 2月5日(金)
午後1時10分～4時20分
場 関西国際大学 三木キャンパス
4号館1階101教室(4-101)
内 ゴルフの魅力や歴史についての講座
講 川田太三さん(ゴルフ評論家・ゴルフ場設計者)
期 2月1日(月)まで
申 ☎ FAX
定 先 50名
問 (市)ゴルフのまち推進課
☎ 84-3505
FAX 84-3562



Hello Friends
[ALT (外国語指導助手)
英会話サービス]



▲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

高齢者福祉センター

場 高齢者福祉センター 対 市内在住の60歳以上 申 ☎窓 問・申込 ☎86-0800

高齢者生きがいセミナー

①トランプマジックで脳トレ
②身近なものを使ったマジック体験
③買う前のスマートフォン体験教室
日 ①1月18日(月)
午前10時～11時30分
②1月25日(月)
午前10時～11時30分
③2月1日(月)
午前10時30分～午後0時30分
期 1月4日(月)～6日(水)
費 無料
定 抽 ①②10人 ③20人

60歳からのヨガ教室

日 1月14日、21日、
2月4日、18日、
3月4日、25日(木曜 月2回)
午後1時30分～2時30分
内 初心者向けのヨガ
講 佐藤美妃さん
期 1月4日(月)～12日(火)
費 1,000円/月(2回分)
持 ヨガマット、タオル、飲料
定 先 15名



60歳からの楽しい英会話
教室

日 1月18日、25日、
2月8日、22日、
3月1日、29日(月曜 月2回)
午前10時～11時30分
内 初心者向けの英会話
講 新田俊子さん
期 1月4日(月)～15日(金)
費 2,000円/月(2回分)
定 先 15名

