

新型コロナウイルス感染防止のため、各種予定が変更・中止になる場合があります。最新情報はホームページなどをご覧ください。

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



教室・講座

転倒骨折予防教室

日常生活に必要な筋力・体の動き・バランスが身につく体操で活動的な毎を送りませんか。
日 6月7日～9月6日(月曜) [8月2週目のみ8月10日(火)]
午後1時30分～3時
場 市民活動センター 2階中会議室
対 市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けておらず、初めてみっさい☆いきいき体操に参加する方
内 ・みっさい☆いきいき体操 ・介護予防に関する講話 ・健康チェック など
期 5月6日(木)～20日(木)
持 タオル・飲料
申 ☎
定 宛 25名
問・申込 (市)社会福祉協議会 ☎82-4043



家族介護者交流会

日 5月20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 5月18日(火)まで
申 ☎窓
問・申込 (市)介護保険課 介護予防係

食と健康ボランティア養成講座

日 6月3日～11月18日 (木曜 全8回)
時間は問い合わせください。
場 (県)社総合庁舎 加東市社1075-2
対 食を通じた健康づくりに関心のある方
内 栄養の基礎知識や暮らしの中の衛生など
期 5月21日(金)まで
費 テキスト代、実習材料費
申 ☎FAX 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
定 宛 30名
問・申込 (県)加東健康福祉事務所 健康管理課 ☎0795-42-9365 FAX0795-42-6228
(市)健康増進課 健康政策係 ☎86-0900 FAX86-0904



映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」

日 5月28日(金) 午前10時30分～11時30分
場 中央図書館
期 5月6日(木)～27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。
出前講座も随時受付中
問・申込 成年後見支援センター ☎83-0226 FAX86-0860 chiiki@miki.or.jp

耳が聞こえにくい人・ご家族・支援をしたい人のための コミュニケーション教室

日 6月3日～12月23日 (木曜 全8回)
午後2時～4時
場 市民活動センター
内 手話や筆談などのコミュニケーション方法や聞こえにくい人への支援の仕方など
講 上田月美さん(言語聴覚士)
期 5月27日(木)まで
申 ☎窓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 (市)障害福祉課 障害者支援係 FAX82-9943

頭の健康チェック

日 ①5月13日(木) ②5月19日(水) ③5月27日(木)
午前10時～午後4時
場 ①中央地域包括支援センター(市役所3階) ②西部サブセンター(ハートフルプラザみき2階) ③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 5月6日(木)～
①12日(水)まで ②18日(火)まで ③26日(水)まで
申 ☎ 定 宛 各5名
問・申込 ①中央地域包括支援センター ☎89-2337 ②西部サブセンター ☎83-0160 ③吉川サブセンター ☎72-2222

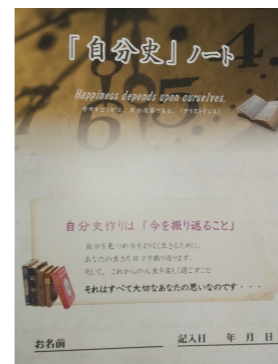
手作りマスク講習会

日 5月18日(火) 午後1時30分～3時30分
場 シルバー人材センター 2階会議室
対 市内在住の60歳以上
期 5月13日(木)まで
費 500円(材料費)
申 ☎FAX 定 抽 10名
問 (公社)シルバー人材センター ☎82-0600 FAX83-5440



自分史ノート作り

日 5月22日(土) 午前10時～11時30分
場 自由が丘中公園バス待合施設(わくわくステーション)
内 思い出に残っていることを文章として残す「自分史」の作成
費 900円(材料費、飲料費込)
期 5月8日(土)まで
申 ☎窓郵便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 自由が丘中公園バス待合施設(わくわくステーション) ☎FAX87-0989 〒673-0552 志染町中自由が丘2丁目372-13

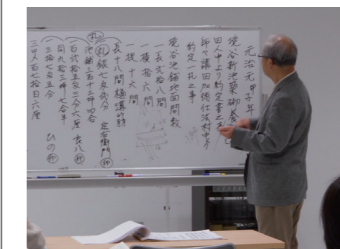


高齢者生きがいセミナー

①買う前のスマートフォン体験教室
②はじめてのスマホ決済+スマホ活用術
③自宅で楽しむスマホ活用術
日 ①5月17日(月) ②5月18日(火) ③5月24日(月)
午前10時30分～午後0時30分
場 高齢者福祉センター
対 市内在住の60歳以上
期 5月6日(木)、7日(金)、10日(月)
申 ☎窓 定 抽 各20名
問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

みっさい古文書入門講座

日 6月～令和4年3月(第1土曜) [6月のみ19日(土)、令和4年1月は休講]
午後1時30分～3時30分
場 中央図書館 1階視聴覚室
対 江戸時代の古文書を初めて学ぶ方で、満18歳以上の県内在住の方
内 古文書解読の入門講座
期 5月15日(土)まで
費 500円/回
申 ☎窓 定 宛 20名
問 古文書研究会
・丹羽さん ☎090-1134-9789
・進藤さん ☎090-5465-0148
申込 中央図書館 ☎83-1313



ママヨガ

日 月曜 午後11時～正午
場 三木山総合公園 総合体育館
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
申 ☎
問・申込 三木山総合公園 総合体育館 ☎83-4445



テニススクール三木山

日 木曜以外
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、様々なクラスがあります。詳細は問い合わせください。
費 6,600円～/月
申 ☎
定 宛 各8名
問・申込 三木山総合公園 ☎83-4309



ジュニア陸上競技教室

日 5月14日～7月16日 (金曜 全10回)
午後5時30分～(2時間程度)
場 三木山総合公園 陸上競技場
対 市内の小学3～6年生
費 2,000円(10回分)
期 5月11日(火)まで
申 ☎FAX 市役所5階文化・スポーツ課にある申込書に必要事項を明記し、申し込んでください。
定 宛 50名
問・申込 (市)文化・スポーツ課 スポーツ係 FAX83-3699