



教室・講座

高齢者生きがいセミナー

- ①暮らしに役立つ天気予報
 - ②館外研修「阪神地区の観光地を訪ねて」
 - ③山野草の寄せ植え
- 日 ①5月21日(月) 午前10時～11時30分
②5月25日(金) 午前8時50分～午後5時
③5月28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
期 5月1日(火)、2日(水)、7日(月)
費 無料

(②③別途負担金が必要)
申 ☎ ☏
定 抽 33名
問・申込
高齢者福祉センター
☎86-0800



第15回 朗読ボランティア 初級技術講習会

視覚障がいの方に音声で情報を伝える活動です。
日 6月1日～8月3日(金曜 全10回) 午前10時～正午
場 市民活動センター
対 市内在住・在勤で受講後ボランティア活動を志す方
費 2,500円(資料代など)
申 ☎ ☏ 氏名、住所、電話番号を明記し、申し込んでください。
定 先 20名
問・申込
ボランティア活動プラザみき
☎83-0090 ☎82-6666
☒mvsc@miki.or.jp

普通救命講習(I・II)

(I) 基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習などを行います。
(II) Iに加え、筆記試験や実技試験があります。
日 (I) 5月12日(土) 午前9時～正午
(II) 5月13日(日) 午前9時～午後1時
場 消防本部 費 無料
申 ☎ ☏
定 先 各30名
問・申込 消防署 救急救助課
☎89-0173

①キッズテニス塾 ②ジュニアテニス塾

日 6月16日～(土曜 全10回)
①午前10時～11時
②午前11時15分～午後0時15分
場 三木山総合公園 テニスコート
対 市内の小学生
①1～3年生
②4～6年生
費 2,000円
申 ☎ ☏
問・申込
(市)文化・スポーツ課

ジュニア陸上競技教室

走りは全ての運動の基本です。走る楽しさを実感しましょう。
日 5月11日～(金曜 全10回) 午後5時30分～
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
申 ☎ ☏
定 先 50名
問・申込
(市)文化・スポーツ課

映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」

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(出前講座随時受付中)。
日 5月25日(金) 午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
期 5月24日(木)まで
申 ☎ ☏ 氏名、住所、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

高齢者ファミリーサポートセンター協力会員養成講座

生活の中にあるちょっとした「困った」を一緒に応援しませんか。
日 5月18日(金) 午前10時～11時
場 緑が丘町公民館
申 ☎ ☏ 氏名、住所、電話番号、受講日を明記し、申し込んでください。
定 先 20名
問・申込
高齢者ファミリーサポートセンター
☎83-7300 ☎86-0860

頭の健康チェック

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
日 ①5月16日(水)
②5月22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(旧市民病院管理棟2階)
②吉川サブセンター(吉川健康福祉センター)
期 ①5月15日(火)まで
②5月21日(月)まで
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

別所町公民館から 場・問・申込 別所町公民館 ☎82-0072

男の料理教室

日 5月9日～(奇数月 第2水曜 全6回) 午前10時～午後0時30分
対 18歳以上の男性
費 6,000円(全6回)
申 ☎ ☏
定 先 16名

クラフト教室

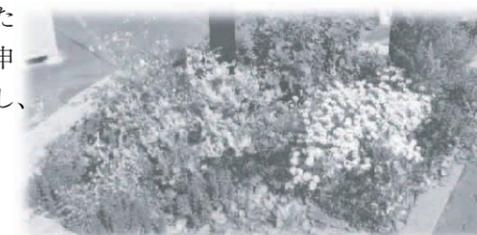
日 5月14日～(奇数月 月曜 全6回) 午前9時30分～11時30分
対 18歳以上
期 各回1週間前まで
費 3,000円(全6回)
申 ☎ ☏ 定 先 20名

ガーデニング学習講座

地域のガーデニング活動をリードする人材を育成する講座の受講生を募集します。



日 全10回/2年
場 三木市・小野市
対 地域のガーデニングによるまちづくり活動に参加できる方(全講座を受講し、地域で一定のガーデニング活動に参加した後、「北播磨フラワーマイスター」として各地域で活躍していただきます)
内 1年目はデザインなど知識を養い、2年目は栽培など知識を深めます。
期 5月18日(金)まで
費 無料(材料費が必要な場合は別途徴収)
申 ☎ ☏ 郵 ☏
市役所2階都市政策課または市ホームページにある申込用紙に必要事項を明記し、申し込んでください。
定 先 25名
問・申込 (市)都市政策課 ☎82-9625



転倒骨折予防教室

みつきい☆いきいき体操を通じて、これからも歩き続けられる身体作りをしませんか。
日 6月14日～9月13日(木曜 全14回) 午前10時30分～正午
場 デイサービスセンター三木北(加佐)
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 5月25日(金)まで
持 上靴、飲料
申 ☎ 定 先 15名
問・申込 社会福祉協議会 ☎82-4043

中央公民館から 問・申込 中央公民館 ☎82-2007

市民パソコン教室 講演会「スマホって何?」

日 5月12日(土) 午前10時30分～正午
5月14日(月) 午後1時～2時30分
場 中央公民館
対 スマホに関心のある方
内 スマホとガラケーの違い、スマホの種類・活用方法
申 ☎ ☏
定 先 各16名(6名以下の場合には開講しない場合あり)

クラフトバンド手芸教室 持ち手付かご

日 5月23日(水) 午前10時～正午
場 中央公民館
対 18歳以上
講 久米多美子さん
期 5月15日(火)まで
費 1,300円(材料費込)
申 ☎ ☏
定 先 16名

ヨガでストレス解消! トライアルヨガ

ヨガを始めたい方、一度体験してみませんか。親子での参加も可能です。
日 6月10日(日) 午後1時30分～2時30分
場 三木コミュニティスポーツセンター
講 アルジュン・ラル・グプタさん
持 体育館シューズ、動きやすい服装、ヨガマットか大きめのバスタオル

みつきいナビ

相談

健康

施設

人権の目

くらし

教室講座

子育て

募集

催し

カメラ日記