



教室・講座

高齢者生きがいセミナー

①映画観賞「マリと子犬の物語」
②上杉鷹山の生き方に学ぶ
③館外研修「神戸市の観光地を訪ねて」
日①6月18日(月) 午前9時30分～11時30分
②6月25日(月) 午前10時～11時30分
③6月26日(火) 午前8時50分～午後5時
場 高齢者福祉センターほか
対 市内在住の60歳以上
期 6月1日(金)、4日(月)、5日(火)
費 無料
(③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



アシックスキッズスポーツチャレンジ

子どもの得意な分野を見つけることは、運動のモチベーションを高め、体力を向上させる大切なきっかけとなります。
日 6月3日(日) 午前10時30分～午後0時30分
午後1時30分～2時30分
場 三木山総合公園 総合体育館
対 3歳～小学6年生
内 2万人以上の測定値をもとに、参加者の月齢に応じて運動能力のレベルを分析。
講 アシックスジャパン専門スタッフ
費 540円 持 動きやすい服装、上靴
申 ☎
定 抽 120名 (空きがあれば当日受付可)
問・申込 三木山総合公園 総合体育館 ☎83-4445 休 木曜



三木商工会議所から 問・申込 ☎82-3190 FAX82-3192 〒673-0431 本町2丁目1-18

アロマセラピーで夏の疲れをぶっとばせ!! 香りのジェル作り
日 7月3日(火) 午後1時30分～3時30分
場 三木商工会館 4階研修室
講 稲田光夕希さん (アロマ健康サロン アロミーユ)
期 6月26日(火)まで
費 1,000円(材料費)
定 先 15名(4名以下は開講しません)
申 窓 郵 FAX 住所、氏名、電話番号、講座名を明記し、申し込んでください。

年金・医療・介護セミナー(介護編)
日 7月25日(水) 午後1時30分～2時30分
場 三木商工会館 4階研修室
講 光井浩一郎さん [ジブラルタ生命保険(株)]
期 7月18日(水)まで
定 先 20名(3名以下は開講しません)

血管年齢を調べてみよう ～健康そうに見えても実は進んでいる動脈硬化～

普段の食事やストレス、生活習慣の影響などで知らないうちに血管年齢が実年齢より高い方が増えています。今の血管の状態を知り、病気を予防しましょう。
日 7月15日(日) 午前9時30分～正午
場 北播磨総合医療センター 2階大会議室
対 40歳以上 (今までに受けたことのある方は申し込みできません)
内 ・濱口医師(脳神経内科部長)による血管年齢の話
・血管年齢測定
期 6月22日(金)まで
費 無料
申 往復はがき(1人1通)で申し込んでください。抽選の結果は返信用はがきで通知します。
定 抽 50名
問・申込 北播磨総合医療センター 地域医療連携室 ☎88-8800

往復はがきの記入方法
・往信の宛先面 〒675-1392 小野市市場町926-250 北播磨総合医療センター 公開講座事務局(地域医療連携室)行
・往信の文面 申込者の住所、氏名、年齢、電話番号を記入
・返信の宛名面 申込者の郵便番号、住所、氏名を記入
・返信の文面 何も記入しないでください。



成年後見制度&日常生活自立支援事業を知る市民講座

成年後見制度や日常の金銭管理、福祉サービスの利用を手伝う「日常生活自立支援事業」について学びます。
日 6月20日(水) 午後1時30分～3時30分
場 中央図書館 視聴覚室
期 6月19日(火)まで
費 無料
申 ☎ FAX 住所、氏名、電話番号、参加日を明記し、申し込んでください。
定 先 15名
問・申込 成年後見支援センター ☎83-0226 FAX86-0860 ☒chiiki@miki.or.jp



親子で知ろう! 第1回多文化共生理解講座 ～ベトナム編～

日 6月10日(日) 午前10時30分～正午
場 教育センター 4階大研修室
対 親子
内 市内在住のベトナム人による母国紹介、クラフト体験
講 チャウ・ファム・ドック・ハオさん
期 6月7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。
定 先 20組
問・申込 国際交流協会 ☎89-2318 ☒kokusai@city.miki.hyogo.jp

コミュニケーション教室

読話や手話を学ぶことで聞こえの不自由さを補い、楽しく会話をしましょう。
日 6月28日(木)～平成31年3月(全9回) 午後2時～4時
場 市民活動センター
対 難聴の方、興味のある方(途中参加可)
申 FAX 住所、氏名、電話番号、FAX番号を明記し、申し込んでください。
問・申込 身体障害者福祉協会 難聴部 FAX88-2838

食と健康ボランティア養成講座

日 7月～平成31年1月(木曜 全13回)
場 県社総合庁舎(加東市社)
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
費 テキスト代、実習材料費
申 ☎ 定 抽 30名程度
問・申込
・(県)加東健康福祉事務所 健康管理課 ☎0795-42-5111
・(市)健康増進課 ☎86-0900

中央公民館から 場・問・申込 ☎82-2007

iPhone入門講座説明会
日 6月18日(月)、25日(月) 午後1時～2時30分
対 iPhoneに関心がある方、持っているが使い方や活用方法がわからない方
内 iPhone操作のデモと講座内容の説明(下記のiPhone入門講座を検討する場合は、この講座の参加をお勧めします)
申 ☎ 窓 定 抽 各16名(6名以下は開講しない場合あり)

iPhone入門講座
日 ・7月2日～8月27日(月曜 全6回) 午後1時～3時
・7月4日～8月22日(水曜 全6回) 午前10時～正午
対 iPhoneの操作に悩んでいる方、活用方法がわからず通話とメールしか使っていない方
内 基本操作を中心に通話やメール以外の活用方法の紹介
費 4,600円/月 持 iPhone 申 ☎ 窓
定 先 各16名(6名以下は開講しない場合あり)

伝統文化こども教室

①いけばな ②茶道 ③箏曲(琴) ④囲碁
日・場
①8月～1月 中央公民館、青山公民館
②7月～12月 中央公民館、別所町公民館、吉川町公民館
③7月～1月 中央公民館
④7月～3月 青山公民館
対 小・中学生
期 ①6月4日(月)～7月13日(金) ②～④6月4日(月)～20日(水)
費 1,600円～4,000円 申 ☎
いずれも土曜または日曜、1～4回/月程度。日程、対象者、費用は教室によって異なるので、問い合わせてください。
問・申込 (市)文化・スポーツ課



人権の目
みつきいナビ
相談
健康
くらし
子育て
募集
催し
教室・講座
施設