

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 (☒)窓口 (〒)郵便 (FAX)ファックス (✉)E-mail (🌐)インターネット
定員 (先)先着 (抽)抽定員を超えると抽選 問問い合わせ (☎)電話番号 (FAX)ファックス (✉)E-mail



教室・講座

家族介護者交流会

日 8月19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 8月17日(火)まで
申窓
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」

日 8月14日(土) 午前10時～11時
場 教育センター 4階中研修室
期 8月13日(金)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。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

点訳ボランティア 初級技術講習会

日 9月7日～11月9日 (火曜 全10回) 午前10時～正午
場 市民活動センター
対 興味・関心のある方
内 ・視覚障がい者への理解を深める ・点字、点訳についてなど
費 2,500円 申窓
定 15名
問・申込 ボランティア活動プラザみき ☎83-0090

転倒骨折予防教室

日常生活に必要な筋力・体の動き・バランスを身につけ活動的な毎を送りませんか。
日 9月13日～12月20日(月曜) [9月20日は祝日のため休み] 午後1時30分～3時30分
場 デイサービスセンター自由が丘(志染町吉田1241-13)
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「みっきい☆いきいき体操」に参加する方
内 ・みっきい☆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 8月2日(月)～30日(月)
持 タオル・飲料・上靴
申窓定先各25名
問・申込 (市)社会福祉協議会 ☎82-4043



頭の健康チェック

日 ①8月12日(木) ②8月18日(水) ③8月26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 ①8月2日(月)～11日(水) ②8月2日(月)～17日(火) ③8月2日(月)～25日(水)
申窓定先各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



高齢者ファミリーサポートセンター

①説明会②協力会員養成講座
日 8月20日(金)
①午前9時30分～10時30分
②午前10時30分～11時30分
場 緑が丘町公民館
対 会員登録してみたい方、興味・関心のある方
内 ①会員登録の方法、活動内容など ②協力会員としての心得を学ぶ
申窓住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
問・申込 高齢者ファミリーサポートセンター ☎83-7300 FAX86-0860

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14日(土) 午前9時～正午 (Ⅱ)8月8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



Hello Friends (ALT(外国語指導助手) 英会話サービス)

QRコード
▲市ホームページから視聴できます
問(市)学校教育課



三木山総合公園 総合体育館

問・申込 ☎83-4445 休 木曜

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
定先30名

ワールドマスターズゲームズ2021関西関連イベント 大人のテニススクール(秋の陣)

日 9月12日(日)、20日(月) [全2回] (小雨決行、雨天中止) 午前10時～11時30分
場 ・三木山総合公園 テニスコート ・ブルボンビーンズドーム
対 30歳以上
期 8月31日(火)まで
申窓FAX住所、氏名、電話番号、メールアドレスを明記し、申し込んでください。
問 (市)文化・スポーツ課 スポーツ係 FAX83-3699 bunka@city.miki.lg.jp



卓球教室無料体験会

日 8月17日(火)、31日(火) 午前11時～午後0時30分
対 18歳以上
内 卓球を始めた方(教室は定期開講)
持 運動用の服、上履き、タオル、飲料(ラケットの貸出可)
定先各日10名



男女共同参画セミナー 出前講座

日 8月20日(金) 午前10時～11時30分
場 自由が丘公民館
内 女のものさし・男の定規
講 黒崎輝美さん
申窓住所、氏名、電話番号を明記し、自由が丘公民館に申し込んでください。
問・申込 自由が丘公民館 ☎85-4700 FAX85-1233 男女共同参画センター ころぼーよ ☎89-2331

男女共同参画セミナー 女性のためのスキルアップ講座

日 9月4日、18日、10月2日 (土曜 全3回) 午後1時30分～3時30分
場 教育センター 3階セミナー室1 (感染拡大状況によりオンライン研修になる可能性あり)
内 プレゼンテーションのコツ
申窓FAX住所、氏名、電話番号、メールアドレスを明記し、申し込んでください。
託 1歳以上～就学前[期 8月18日(水)]
定先12名
問・申込 男女共同参画センター ころぼーよ ☎FAX89-2331

出張！女性のための働き方セミナー

日 9月11日(土) 午後1時30分～3時
場 教育センター 3階セミナー室1
内 女性のためのアンガーマネジメント
講 梶原由美さん 定先8名
申窓住所、氏名、電話番号、メールアドレスを明記し、申し込んでください。
問・申込 男女共同参画センター ころぼーよ ☎FAX89-2331



みっきいナビ

健康

相談

くらし

募集

教室・講座

子育て

催し

施設