



教室・講座

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) IIに加え、筆記試験や実技試験があります。
日 (I) 8月11日(土) 午前9時～正午
(II) 8月12日(日) 午前9時～午後1時
場 消防本部 費 無料
申 ☎窓 定 先 各30名
問・申込 (市) 消防署 救急救助課 ☎89-0173



転倒骨折予防教室

日々の暮らしで動きづらいつているあなたへ。
みっきい☆いきいき体操で活動的な毎を送りませんか。
日 9月18日～12月18日 (火曜 全14回) 午後1時30分～3時
場 デイサービスセンター志染 (志染町井上)
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24日(金)まで
費 無料
持 タオル、上靴、飲料
申 ☎窓 定 先 15名
問・申込 社会福祉協議会 ☎82-4043

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 ①8月22日(水) ②8月28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 ①8月21日(火)まで ②8月27日(月)まで
申 ☎窓 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

成年後見制度&日常生活自立支援事業を知る市民講座

日 8月22日(水) 午後1時30分～3時30分
場 地域福祉センター志染 (デイサービスセンター志染、志染町井上)
内 成年後見制度と日常生活自立支援事業についての説明
講 岩崎隼人さん (司法書士)
期 8月21日(火)まで 費 無料
申 ☎窓 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 FAX 86-0860 chiki@miki.or.jp

映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」

日 8月24日(金) 午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
内 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)
期 8月23日(木)まで 費 無料
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 成年後見支援センター ☎83-0226 FAX 86-0860 chiki@miki.or.jp



中央公民館から 場・問・申込 ☎82-2007

費 無料 申 ☎窓 定 先 各16名

市民パソコン教室無料講演会

日 8月20日(月)、22日(水) 午前10時30分～正午 (いずれか1日)
対 iPad、タブレットPCに関心のある方、使い方がわからない方
内 タブレットPCって何? パソコンと何が違うの?

無料iPad体験講習

日・9月3日、10日、24日 (月曜 全3回) 午前10時30分～正午
・9月5日、12日、19日 (水曜 全3回) 午前10時30分～正午
内 iPadを使い、その基本操作を中心に、簡単な情報検索や写真撮影・ゲームなど
持 iPadは教室で用意します

高齢者ファミリーサポートセンター説明会

日 8月30日(木) 午後2時～3時
場 青山公民館
対 日常生活の手助けが必要な高齢者、手助けに興味・関心のある方
内 高齢者ファミリーサポートセンターについて (会員登録の方法、活動内容、報酬など)
費 無料
問 高齢者ファミリーサポートセンター ☎83-7300 FAX 86-0860



第2回国際理解講座 インターナショナルバスツアー

日 9月9日(日) 午前9時～午後4時
場 JICA関西、神戸ワイナリー
対 市内在住・在勤・在学の方
内 JICAによる講演とエスニック料理、神戸ワイナリー見学
期 8月20日(月)まで
費 1,500円 (昼食代込)
持 飲料
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 40名
問・申込 国際交流協会 ☎FAX 89-2318 kokusai@city.miki.hyogo.jp

ヘルシーウォーク講習会

問・申込 (市) 健康増進課 ☎86-0900

運動1回コース

ヘルシーウォーク講師 (健康運動指導士) が公民館などへ出向きます。正しい歩き方を身に付けましょう。
日 ①8月21日(火) 午後1時30分～3時30分
②10月4日(木) 午後1時30分～3時30分
③12月3日(月) 午前10時～正午
場 ①自由が丘公民館 大会議室
②青山公民館 大会議室
③吉川健康福祉センター 1階トレーニングルーム
内 ウォーキングの実技 (正しい歩き方、効果的な運動方法)
講 佐竹由美さん (健康運動指導士)



充実3回コース

健康づくりのために、今より1,000歩、10分多く歩く生活習慣を始めませんか。
日 ①9月4日(火) 午前10時～正午
②10月24日(水) 午後1時30分～3時30分
③12月4日(火) 午前10時～正午 (全3回)
場 総合保健福祉センター
内 ①正しい歩き方、効果的な運動方法、コグニサイズ
②「健康づくりに大切な歯と口腔、栄養と食生活」の講話
③ウォーキングの振り返り、筋力トレーニングのコツ
講 ①③佐竹由美さん (健康運動指導士)
②藤岡学さん (フジオカデンタルクリニック歯科医師)

対 市内在住で運動習慣を身に付けたい方 (治療中の方は主治医の許可が必要) 費 無料
持 運動靴 (1回コースは室内用)、運動のできる服装、飲料、タオル、筆記用具
申 ☎窓 定 先 各30名

第2回 ほっぺの わくわく カーニバル 2018 9/1(土) 10:00-15:00 ミキでウキウキ! 行ってみよう! やってみよう! 夏休み最後の週末を皆で楽しもう! ... 三木山総合公園総合体育館・入場料無料 (参加費あり)・雨天決行 ※雨天の場合「働く車」の展示はありません。