

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をご確認ください。

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 休休日
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 (先着 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)



みつきいナビ

人権の目

健康

相談

くらし

募集

教室・講座

催し

子育て

施設

教室・講座

家族介護者交流会

日 9月16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 9月14日(火)まで
申 ☎ ☒
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 9月24日(金)
午前10時～11時
場 地域福祉センター自由が丘
研修室
期 9月22日(水)まで
申 ☎ ☒ ☓ 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
FAX 86-0860
chiiki@miki.or.jp

成年後見制度&日常生活
自立支援事業を知る市民講座

日 9月29日(水)
午後2時～3時30分
場 中央図書館
講 岩崎隼人さん
期 9月28日(火)まで
申 ☎ ☒ ☓ 住所、氏名、電話番号
を明記し、申し込んでください。
定 15名
問・申込 成年後見支援センター
☎83-0226
FAX 86-0860
chiiki@miki.or.jp

頭健康チェック

日 ①9月9日(木)
②9月22日(水)
③9月30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 ①9月8日(水)まで
②9月21日(火)まで
③9月29日(水)まで
申 ☎ ☒ 定 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

朗読ボランティア初級技術
講習会

日 10月8日(金)～12月3日(金)
[11月19日を除く金曜全8回]
午前10時～正午
場 市民活動センター
内 朗読技術の基本について
費 2,500円 申 ☎ ☒
定 10名
問・申込 ボランタリー活動プラ
ザみき ☎83-0090

Hello Friends
[ALT(外国語指導助手)
英会話サービス]

▲市ホームページから
視聴できます
問 (市)学校教育課

こんばんはⅡ
上映とトークの集い

日 9月19日(日)
午前10時～正午
場 コープこうべ協同学苑
(志染町青山7丁目1-4)
2階 研修ホール
内 夜間中学校を舞台とするド
キュメンタリー映画の放送
と、監督・出演者のトーク
講 森康行さん、戎香里奈さん
期 9月7日(火)まで
申 ☎ ☒ ☓
定 先 70名
問・申込 (市)国際交流協会
☎FAX 89-2318
kokusai@city.miki.
hyogo.jp

ジュニアソフトテニス
①スクール②教室

日 9月27日(月)～
①月・火・金曜 ②土曜
場 三木山総合公園
テニスコート
対 市内の小学3～中学3年生
期 9月14日(火)まで
持 運動用の服と靴、
タオル、飲料
申 ☒
定 抽 各10名程度
問 ソフトテニス協会
平井さん
☎080-3584-2968



三木山総合公園
総合体育館
問・申込 ☎83-4445 休 木曜

三木山テニススクール
日 木曜以外
場 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
い合わせてください。
費 6,600円～/月 申 ☒
定 先 8名
問・申込 三木山総合公園
☎83-4309

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

シニアウォーキングラボ
教室

日 金曜 午前10時～11時
対 45歳以上
内 歩行寿命延伸のための運動教
室(定期開講)
費 880円/回
持 運動用の服、上履き、タオル、
飲料
定 先 30名

ママヨガ

日 月曜 午前11時～正午
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 ☒

お月見ヨガ

日 9月19日(日) 午後7時～8時
対 18歳以上
内 優しいヨガ(お月見団子とお茶つき)
費 1,000円
持 運動用の服、タオル、飲料
定 先 30名

初級卓球教室

日 火曜 午前11時～午後0時30分
対 18歳以上
内 卓球を始めたい方(定期開講)
費 550円/回
持 運動用の服、上履き、タオル、飲
料(ラケットの貸出可)
定 先 10名

キッズスポーツラボ教室

日 水曜 午後4時～5時
対 年中～年長の幼児
内 運動嫌いにならないための
運動教室(定期開講)
費 1,100円/回
持 運動用の服、上履き、タオル、飲
料
定 先 20名

男女共同参画セミナー出前講座

自分らしく生きる
～LGBTってなんだろう?～
日 9月15日(水) 午前10時～11時30分
場 緑が丘町公民館
講 藤原直さん
申 ☎ ☒ 住所、氏名、電話番号を明
記し、緑が丘町公民館に申し込
んでください。
問・緑が丘町公民館 ☎85-7011
FAX 85-1336
男女共同参画センター
こらぼーよ ☎89-2331

男女共同参画セミナー出前講座

男らしさ・女らしさはつくられる
～メディアが及ぼす影響～
日 9月16日(木) 午後1時30分～3時
場 志染町公民館
講 家島明彦さん
申 ☎ ☒ 住所、氏名、電話番号を明
記し、志染町公民館に申し込んで
ください。
問・志染町公民館 ☎87-3814
FAX 87-1834
男女共同参画センター
こらぼーよ ☎89-2331

男女共同参画センター起業セミナー

「あなたの得意をお仕事にする
ネットショップ講座」
日 10月9日(土)、23日(土) [全2回]
午前10時～11時30分
場 市民活動センター 2階中会議室
講 石上貴哉さん
持 スマートフォン、タブレットなど
定 先 10名
申 ☎ ☒ ☓ 住所、氏名、電話番号を
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
こらぼーよ
☎FAX 89-2331
jinken@city.miki.lg.jp