

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 募集・受付期間 費用 持ち物 託児 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

健康

相談

募集

くらし

教室・講座

人権の目

子育て

催し

施設

教室・講座

家族介護者交流会

日 12月16日(木) 午後1時～
場 教育センター 4階中研修室
対 高齢者のお世話をしている方、していた方
内 クリスマスアレンジフラワー
期 12月8日(水)まで
費 1,000円(材料費)
持 剪定ばさみ、持ち帰り用袋
申 ☎窓
問・申込 (市)介護保険課 介護予防係



頭の健康チェック

日 ①12月9日(木) ②12月15日(水) ③12月23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 ①12月7日(火)まで ②12月13日(月)まで ③12月21日(火)まで
申 ☎窓 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



映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」

日 12月17日(金) 午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
期 12月16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。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 12月9日(木) 午後2時～3時30分
場 教育センター
講 岩崎隼人さん(司法書士)
期 12月8日(水)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 15名
問・申込 成年後見支援センター ☎83-0226 FAX 86-0860 ☒chiiki@miki.or.jp

ジュニアソフトテニススクール

日 令和4年1月7日(金)～、8日(土)～、10日(月)～、11日(火)～、[各曜日全10回]
場 三木山総合公園 テニスコート
対 市内在住の小学3～中学3年生
期 12月15日(水)まで
持 運動用の服と靴、タオル、飲料
申 ☒窓 定 各10名
問・申込 ソフトテニス協会 平井さん ☎080-3584-2968



▲詳細・申込はこちら

託児ボランティア養成講座

日 令和4年1月13日～2月24日(木曜全3回) 午前10時～正午
場 市民活動センター
対 乳幼児の親、託児ボランティア活動に関心のある方
内 子どもの発達に応じた「遊び」や、子ども・赤ちゃんを対象とした心肺蘇生とAEDなど
講 伊藤嘉範さん、大森奈津子さんほか
期 12月28日(火)まで
費 1,000円
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 10名 託 先 3名(1歳以上)
問・申込 ボランティア活動プラザみき ☎83-0090 FAX 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
(Ⅱ)(Ⅰ)に加え、筆記試験や実技試験
日 (Ⅰ)12月11日(土) 午前9時～正午 (Ⅱ)12月12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



高齢者生きがいセミナー

日 12月20日(月) 午前10時～11時30分
場 高齢者福祉センター
対 市内在住の60歳以上
内 山野草で正月用の寄せ植え
期 12月3日(金)まで
費 2,000円(材料費)
申 ☎窓 定 抽 15名
問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

やさしい陶芸(初級コース)

日 令和4年1月12日～3月9日[第2水曜全3回] 午後1時～4時
場 中央公民館
対 18歳以上
内 縁起の良い十二支の置物づくり
講 松野英久さん
期 12月24日(金)まで
費 6,600円(3回分焼成費)
持 古いタオル2枚、エプロン
申 ☎窓 定 先 15名
問・申込 中央公民館 ☎82-2007



みそづくり教室

日 令和4年1月20日(木) 午前10時～午後0時30分
場 中央公民館
対 18歳以上
内 黒豆を使った味噌づくり
講 山田錦の館 彩雲みそ加工グループ
期 令和4年1月7日(金)まで
費 4,500円(材料費)
持 作った味噌5kgを入れる容器、エプロン、三角巾、マスク、使い捨て手袋
申 ☎窓 定 先 16名
問・申込 中央公民館 ☎82-2007



パソコン要約筆記チャレンジ講座

日 令和4年1月12日～26日[水曜全3回] 午後2時～4時
場 市民活動センター
対 パソコン要約筆記や聞こえにくい方への支援に興味のある方
内 要約筆記チャレンジ体験、聴覚障がいとその支援について
期 12月24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。
問・申込 (市)障害福祉課 FAX 89-2449

高齢者ファミリーサポートセンター

日常生活を手助けしてほしい高齢者(依頼会員)と手助けしたい方(協力会員)が会員登録をし、支えあう活動をしています。
場 中央公民館
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 高齢者ファミリーサポートセンター ☎83-7300 FAX 86-0860

説明会

日 12月14日(火) 午前9時30分～10時30分
対 会員登録してみたい方、興味・関心のある方
内 会員登録の方法、活動内容、報酬など

協力会員養成講座

日 12月14日(火) 午前10時30分～11時30分
対 協力会員登録したい方
内 協力会員としての活動方法などを学ぶ



三木山総合公園 総合体育館

問・申込 ☎83-4445 休 木曜

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

キャンドルヨガ

日 12月18日(土) 午後8時～9時15分 12月19日(日) 午後7時30分～8時45分
対 18歳以上
内 やさしいヨガ
講 千葉千衣子さん
費 1,500円(クリスマスプレゼント付き)
持 運動用の服、タオル、飲料
定 先 各20名



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

