

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 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

募集

教室・講座

子育て

くらし

催し

施設

教室・講座

家族介護者交流会

日 1月20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 情報交流会
期 1月18日(火)まで
申 ☎窓
問・申込 (市)介護保険課 介護予防係



高齢者生きがいセミナー

①チョット知っていたら役立つ講座「介護保険」
②劇場型アクアリウムに行きましょう！
日 ①1月17日(月) 午前10時～11時30分
②1月28日(金) 午前8時50分～午後4時
場 高齢者福祉センターほか
対 市内在住の60歳以上
期 1月5日(水)～7日(金)
費 無料(②は別途負担金が必要)
申 ☎窓
定 抽 33名(両講座受講が原則)
問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800



頭の健康チェック

日 ①1月13日(木)
②1月19日(水)
③1月27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 ①1月11日(火)まで
②1月17日(月)まで
③1月25日(火)まで
申 ☎窓 定 宛 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



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

映像で学ぶ！ はじめての「成年後見制度」

日 1月28日(金) 午前10時～11時
場 市民活動センター
期 1月4日(火)～27日(木)
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



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)1月8日(土) 午前9時～正午
(II)1月9日(日) 午前9時～午後1時
場 消防本部 申 ☎窓
定 宛 各20名
問・申込 (市)消防署 救急救助課 ☎89-0173



外国人のための多文化交流サロン

日 1月16日(日) 午前10時～午前11時
場 国際交流プラザ(市役所4階)
内 新年を祝う干支飾り作り、外国人と日本人の交流や日本文化の紹介
費 100円(材料費) 期 1月12日(水)まで
申 ☎窓 定 宛 30名
問・申込 国際交流プラザ[(市)市民協働課] ☎89-2315



第2回国際理解講座 世界が教えてくれた三木の良さ～吉川から海外そして吉川へ～

日 1月16日(日) 午後1時30分～3時
場 Zoomによるオンライン講座
内 海外での経験談の講演
講 戸田昌樹さん 期 1月10日(月)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 宛 40名
問・申込 国際交流協会 ☎FAX 89-2318 ☒kokusai@city.miki.hyogo.jp



男女共同参画セミナー 中央公民館出前講座

日 2月15日(火) 午後1時30分～3時
場 中央公民館
内 男女に学ぼう防災
講 斉藤容子さん
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 男女共同参画センター ころばーよ ☎FAX 89-2331
申込 中央公民館 ☎82-2007 FAX 83-6474



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 ☎窓
定 宛 各8名
問・申込 三木山総合公園 ☎83-4309



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 宛 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 宛 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 宛 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 宛 30名



2021年度 関西国際大学公開講座 フィギュアスケート 氷の上で感じた世界 講師 小塚崇彦氏 2022.1.10 10:45-12:15
★親子でスポーツ×防災フェス★ 参加費 無料!! 広告
日時: 2月5日(土)13:00～16:00
会場: 関西国際大学三木キャンパス
定員: 抽選で40組
対象: 三木市内在住の小学生以下のお子様(12歳以下)とその保護者
申し込みは ←こちらのQRコード または下記のURLから!
https://forms.gle/ERWaTePGVHnHAFwL7
お問い合わせ: 関西国際大学三木キャンパス(学生課) (TEL)0794-84-3507 (FAX)0794-84-3535