

・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。  
・最新情報はホームページなどをご覧ください。

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  
申込 (☎電話 ☎窓窓 ☎郵便 ☎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 ☎ファックス ☎E-mail)



### 教室・講座

#### 家族介護者交流会

日 4月21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 4月19日(火)まで 申 ☎窓  
問・申込 (市)介護保険課

#### 頭の健康チェック

日 ①4月14日(木)  
②4月20日(水)  
③4月28日(木)  
午前10時～午後4時  
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 各開催日の2日前まで  
申 ☎ 定 ☎各5名  
場・問・申込

- ①中央地域包括支援センター  
(市役所3階) ☎89-2337
- ②西部サブセンター  
(ハートフルプラザみき2階) ☎83-0160
- ③吉川サブセンター(吉川支所) ☎72-2222

#### 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)4月9日(土) 午前9時～正午  
(Ⅱ)4月10日(日) 午前9時～  
午後1時  
場 消防本部 申 ☎窓  
定 ☎各20名  
問・申込 (市)消防署 救急救助課  
☎89-0173

#### 映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」

出前講座も随時受付中  
日 4月22日(金)  
午前10時～11時  
場 ハートフルプラザみき  
期 4月21日(木)まで  
申 ☎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  
☎chiiki@miki.or.jp



#### 高齢者生きがいセミナー

日 4月27日(水)  
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 高齢者をねらった詐欺まがいの  
商法。消費生活相談の事例から  
被害を受けない心得を学ぶ  
講 消費生活相談員  
期 4月4日(月)～6日(水)  
申 ☎窓  
定 ☎40名  
問・申込 高齢者福祉センター  
☎86-0800

#### 女性のためのヨガ

日 月曜 午前11時～正午 場 総合体育館 体育室  
対 18歳以上の女性 内 女性特有の悩み解消  
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 ☎ 定 ☎20名  
問・申込 三木山総合体育館 ☎83-4445

#### 手話を学んでみませんか ～初心者向けの講座が始まります～

日 5月14日～令和5年3月18日  
(8月13日除く)〔土曜 全40回〕  
午後1時30分～3時30分  
場 市民活動センター ほか  
内 手話奉仕員養成講座  
期 4月22日(金)まで  
費 テキスト代必要  
申 ☎窓 ☎氏名、住所、電話番号  
を明記し、申し込んでください。  
定 ☎20名  
問・申込 (市)障害福祉課  
FAX 89-2449

#### パソコン要約筆記者養成講座

日 5月14日～12月17日  
〔土曜 全31回〕  
午後1時30分～4時30分  
場 西脇市健康福祉連携施設  
対 北播磨5市1町に在住・在勤の方  
内 聞こえない方、聞こえにくい方の  
社会参加を支援するために、要約  
筆記の基本的な技術や知識を学ぶ  
期 4月26日(火)まで  
費 3,670円(テキスト代)  
持 パソコン(Windows8以上)  
申 ☎窓 ☎氏名、住所、電話番  
号、申込書の受講対象の確認を明  
記し、申し込んでください。  
定 ☎20名  
詳しくは問い合わせてください。  
問・申込 (市)障害福祉課  
FAX 89-2449  
☎shogaifukushi\_d@  
city.miki.lg.jp



◀申込書はこちら

詳しくはこちら▶



#### 外国人のための日本語教室

日本語ボランティアによる1対1・グループ学習です。

曜日	場所	時間
月曜日	教育センター	午後7時～8時30分
金曜日	自由が丘公民館	
月～金	国際交流プラザ(市役所4F)	午前9時～午後4時の 間の90分

(オンラインでの学習になることもあります)

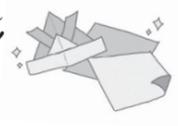
三木市に住んでいる人、三木市で働いている人、三木市の学校に行っている人の教室です。

わからないことは国際交流協会に聞いてください。

問・申込 国際交流協会 ☎FAX 0794-89-2318 ☎kokusai@city.miki.hyogo.jp

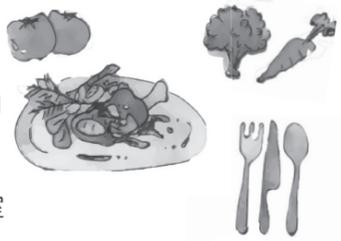
#### 外国人のための 多文化交流サロン

日 4月24日(日曜日)  
午前10時～12時  
場 国際交流プラザ(市役所4階)  
内 日本の伝統的な遊び「折り紙」や「かるた」を  
しみながら交流します。  
期 4月20日(水曜日)までに申し込んでください。  
問・申込 国際交流プラザ(市)市民協働課  
☎0794-89-2315



#### 男の料理教室

日 5月11日～令和5年3月8日  
(奇数月第2水曜 全6回)  
午前10時～午後0時30分  
場 別所町公民館 料理実習室  
対 成人男性  
内 メイン料理からデザートまで(3～4品)  
講 成瀬恵子さん 期 4月23日(土)まで  
費 6,000円(6回分)  
申 ☎窓 定 ☎10名  
問・申込 別所町公民館 ☎82-0072



#### ジュニアソフトテニス教室

日 4月9日(土)～  
場 三木山総合公園 テニスコート  
対 市内の小学3年生～中学3年生  
期 4月5日(火)まで  
申 ☎☎詳細・申込はホームページ  
をご覧ください。  
定 ☎16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

#### 市民硬式テニス教室

日 4月16日～(土曜 全10回)  
午前8時30分～10時30分  
場 三木山総合公園 テニスコート  
対 市内在住・在勤・在学で16歳以上  
の方  
費 500円/回  
申 ☎ 定 ☎25名  
問・申込 テニス協会 大久保さん  
☎090-2288-7480



#### 吉川ソフトテニススクール

日 4月3日～(日曜 月2回程度)  
午前8時30分～午後0時30分  
場 吉川総合公園  
No.13～16テニスコート  
対 市内在住・在勤・在学の方、主催者  
が認めた方  
費 300円/回 申 ☎  
問・申込 ソフトテニス協会  
三木さん  
☎090-1955-6469