

・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 場場所 対対象 内内容 講講師 期募集・受付期間 費費用 持持ち物 託託児 休休み
申申込 (☎電話 ☒窓口 ☓郵便 FAXファックス ☒E-mail ☒インターネット)
定定員 (先先着 抽定員を超えると抽選) 問問い合わせ (☎電話番号・FAXファックス・☒E-mail)

みつきいナビ

相談

健康

募集・採用

教室・講座

子育て

カメラ日記

催し

施設

家族介護者交流会

日 5月19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 介護セミナー「椅子ヨガで心も
からだもリフレッシュ」
期 5月17日(火)まで 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 ①5月12日(木)
②5月18日(水)
③5月26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☎ 定先各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



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 5月27日(金)
午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
期 5月2日(月)～26日(木)
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



みきウィメンズすてっぷ あつぷ塾

男女共同参画の視点を学んで、
自分自身の可能性を広げる一歩を
踏み出してみませんか。
日 令和5年3月まで(月1～2回程度)
場 教育センター ほか
対 20～50代の女性
申☎☒ 定先10名
問・申込 男女共同参画センター
こらぼーよ
☎89-2331



申込はこちら▶

転倒骨折予防教室

日常生活に必要な筋力・体の動
き・バランスが身につく体操で活
動的な毎日を送りませんか。
日 5月30日～9月12日(月曜 全14回)
午後1時30分～3時
場 中央公民館
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
みつきい☆いきいき体操に参加
する方
内 ・みつきい☆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 5月2日(月)～20日(金)
持 タオル・飲料
申☎
定先25名
問・申込 (市)社会福祉協議会
☎82-4043

食と健康ボランティア養成 講座

日 6月～11月(木曜 全10回)
場 (県)社総合庁舎(加東市社)
対 食を通した健康づくりに関心のあ
る方
費 テキスト代など実費負担あり
申☎ 定先20名
問・申込・(県)加東健康福祉事務所
健康管理課
☎0795-42-9365
・(市)健康増進課
☎86-0900

高齢者生きがいセミナー スマートフォン体験教室 (初心者向け)

日 5月16日(月)
午前10時30分～
午後0時30分
対 市内在住の60歳以上
講 スマートフォンアドバイザー
期 5月6日(金)、9日(月)、10日(火)
申☎窓
定先20名
場・問・申込 高齢者福祉センター
☎86-0800



ジュニア陸上競技教室

日 5月13日～(金曜 全10回)
午後5時30分～
場 三木山総合公園 陸上競技場
対 市内の小学3～6年生
期 5月10日(火)まで 費 2,000円
申窓FAX 市ホームページまたは市役
所5階文化・スポーツ課にある申
込書に必要事項を明記し、申し込
んでください。

定先50名
問・申込 (市)文化・スポーツ課
スポーツ係
FAX 89-3699



詳細・申込はこちら▶

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

高齢者生きがいセミナー 「クールチョイス」で未来の 地球を守ろう

日 5月23日(月)
午前10時～11時30分
対 市内在住の60歳以上
期 5月6日(金)、9日(月)、10日(火)
申☎窓
定先30名
場・問・申込 高齢者福祉センター
☎86-0800



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)5月14日(土) 午前9時～正午
(Ⅱ)5月8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



三木山総合公園 総合体育館

問・申込 ☎83-4445 休 木曜

詳しくはこちら▶



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(3カ月間の月謝制)
持 運動用の服、上履き、タオル、
飲料
定先20名

広告

お気軽に
日本舞踊を
お楽しみください

尾上流 菊抄会

令和4年5月29日(日)
午後1時開演(午後12時30分開場)
(午後4時30分終演予定)
三木市文化会館 小ホール
後援/三木市教育委員会・三木市文化連盟
入場無料 入場整理券が必要となります。
詳しくはお問い合わせください。
お問い合わせ/尾上菊見希 ☎090-7115-7857