

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で確認してください。

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)窓口 (郵便)郵便 (FAX)ファックス (E-mail)E-mail (インターネット)インターネット  
 定 定員 (先)先着 (抽)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)E-mail

### 普通救命講習

日 ①11月12日(土) 午前9時～正午  
 ②11月13日(日) 午前9時～午後1時  
 内 ①基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習など  
 ②①に加え、筆記試験や実技試験  
 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

### 頭の健康チェック

日 ①11月10日(木) ②11月16日(水) ③11月24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、健康相談など  
 期 各開催日の2日前まで  
 申 窓 定 宛 各5名  
 場 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

### 高齢者生きがいセミナー

ちょっと知っていたら役立つ講座(6)  
 「我が家の防火対策」  
 日 11月14日(月) 午前10時～11時30分  
 対 市内在住の60歳以上  
 期 11月4日(金)まで  
 申 窓 定 宛 20名  
 場 問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

### 家族介護者交流会

日 11月17日(木) 午後1時～3時  
 場 教育センター 3階セミナー室1  
 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 11月15日(火)まで 申 窓  
 問・申込 (市)介護保険課 介護予防係

### 市民コンピュータ教室 「はじめの一歩から年賀状作成まで」

日 11月15日(火)～18日(金) 午前10時～11時30分  
 場 教育センター 3階情報教育研修室  
 対 市内在住・在勤でパソコン初心者の方  
 期 11月14日(月)まで 費 500円 定 宛 10名  
 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 教育センター ☎83-2020 FAX 82-5881

### 男女共同参画センターこらぼーよ

住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください  
 問 ☎ FAX 89-2331

### ●弁護士による法律セミナー 「意外と知らない親権の話～知らなかったと後悔しないために～」

日 11月16日(水) 午前10時～11時30分  
 場 教育センター 4階中研修室  
 内 親権者、監護者の基礎知識や共同親権について  
 講 山本優子さん(弁護士)  
 申 窓 FAX 定 宛 会場40名、Zoom60名



▲申込はこちら

### ●男女共同参画セミナー 出前講座

日 11月17日(木) 午後1時30分～3時  
 内 男らしさ・女らしさはつくられる～メディアが及ぼす影響～  
 講 家島明彦さん(大阪大学キャリアセンター副センター長)  
 申 窓 FAX  
 場 問・申込 志染町公民館 ☎87-3814 FAX 87-1834



### 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

### 成年後見支援センター

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 ☎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

自宅などの不動産の管理と、障がいのある家族の今後の安心について解説する講座  
 日 11月22日(火) 午後1時30分～3時  
 場 市民活動センター  
 講 岩崎隼人さん(司法書士)  
 期 11月21日(月)まで 定 宛 15名

### ●映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」

成年後見制度の内容と後見人の役割についての映像を上映(出前講座も随時受付中)  
 日 11月25日(金) 午前10時～11時  
 場 地域福祉センター自由が丘  
 期 11月24日(木)まで

### 三木断酒会創立33周年記念研修会 「お酒で困っていませんか?」

日 12月3日(土) 正午～午後4時  
 場 市民活動センター  
 内 酒害者本人と家族の体験発表  
 期 11月25日(金)まで 申 窓 FAX 定 宛 150名  
 問 (市)健康増進課 ☎86-0900  
 申込 三木断酒会事務局 柏野さん ☎090-9625-7451  
 ☒momo7753888@yahoo.co.jp



▲三木断酒会ホームページ

### 第1回木の学習講座(全3回)

日 12月13日(火) 午前10時～正午  
 場 教育センター 4階大研修室  
 内 木の剪定方法や、病気(ナラ枯れや松枯れなど)について  
 期 11月4日(金)～30日(水) 申 窓 FAX 定 宛 40名  
 第2、3回は実習を予定しています。詳細は後日お知らせします。  
 問・申込 (市)都市政策課 FAX 82-9625

### 三木山総合公園

申 窓 詳しくは問い合わせください  
 問・申込 ①テニスコート ☎83-4309  
 ②～④総合体育館 ☎83-4445



### ①右近憲三プロによるテニスクリニック

日 11月13日(日)  
 ・大人初級の部▷午前10時～正午  
 ・ジュニア初級(小学1～3年生)の部▷午後1時30分～2時30分  
 ・ジュニア初級(小学4～6年生)の部▷午後3時～4時  
 場 テニスコート  
 費 大人:1,000円、小学生:500円  
 定 宛 大人の部16名、ジュニアの部各10名

### ②秋空ガーデンヨガ(そとヨガ)

日 11月13日(日) 午前10時～11時  
 場 総合体育館 プールガーデン  
 対 18歳以上 内 やさしいヨガ  
 講 千葉千衣子さん 費 550円  
 持 運動用の服、タオル、飲料、レジャーシート(寝転がれる大きさ)  
 定 宛 20名

### ③キャンドルヨガ

日 12月10日(土) 午後7時～8時15分  
 場 総合体育館 体育室  
 対 18歳以上 内 やさしいヨガ  
 講 千葉千衣子さん 費 1,500円  
 持 運動用の服、タオル、飲料  
 定 宛 20名



### ④ヨガ教室、キッズ・シニア教室 体験会

場 総合体育館 体育室  
 費 500円(体験会のみ)  
 ▶きほんのヨガ  
 日 12月21日(水) 午前10時～11時  
 ▶キッズラボ教室  
 日 12月21日(水) 午後4時～5時  
 ▶パワーヨガ  
 日 12月21日(水) 午後7時～8時  
 ▶シニアラボ教室  
 日 12月23日(金) 午前10時～11時  
 ▶女性のためのヨガ  
 日 12月26日(月) 午前11時～正午