

映像で学ぶ！ はじめての「成年後見制度」

日 8月11日(金) 午前10時～11時
 場 市民活動センター 2階会議室
 期 8月10日(木)まで
 申 ☎☒☓ 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 ☒86-0860
 ☒chiiki@miki.or.jp

頭の健康チェック

日 ①8月16日(水) ②8月17日(木) ③8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、認知症の相談など
 期 各開催日の2日前まで
 申 ☎☒☓ 各5名
 場・申込
 ①西部サブセンター ☎83-0160
 ②中央地域包括支援センター ☎89-2337
 ③吉川サブセンター ☎72-2222
 問 中央地域包括支援センター



高齢者ファミリーサポートセンター ①説明会②協力会員養成講座

日 8月21日(月)
 ①午前9時30分～10時30分
 ②午前10時30分～11時30分
 場 中央公民館
 対 会員登録してみたい方、興味・関心のある方
 内 ①会員登録の方法、活動内容など
 ②協力会員の活動方法などを学ぶ
 申 ☎☒☓ 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 ☒86-0860

家族介護者交流会

日 8月24日(木) 午後1時～3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 8月22日(火)まで 申 ☎☒☓
 問・申込 (市)介護保険課 介護予防係



転倒骨折予防教室

みつきい☆いきいき体操で活動的な毎日を送りませんか。
 日 9月11日～12月25日(月曜 全14回)
 午前10時～11時30分
 場 細川町公民館
 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 8月31日(木)まで 持 タオル、飲料、上靴
 申 ☎☒☓ 15名
 問・申込 社会福祉協議会 ☎82-4043

ミニ講座 生前整理の必要性

日 9月7日(木) 午後1時30分～2時30分
 場 商工会館 4階研修室
 講 櫻崎幸恵子さん
 期 8月31日(木)まで
 持 筆記用具 定 ☒20名
 申 ☒☓☒ 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
 問・申込 三木商工会議所
 ☎82-3190 ☒82-3192
 〒673-0431 本町2丁目1-18



普通救命講習

日 ①8月12日(土) 午前9時～正午
 ②8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 ☎☒☓ 定 ☒各30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 60歳からのマジック教室(全3回)

日 8月17日(木)、24日(木)、30日(水)
 午前10時～11時30分
 対 市内在住で60歳以上の方
 期 8月9日(水)まで 費 1,000円(道具代)
 申 ☎☒☓ 定 ☒15名
 場・問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

夏休み子ども将棋・囲碁体験教室

集中力と思考力アップ！初心者歓迎。対局もできます。
 日 ①8月5日、12日、19日、26日(土曜 全4回)
 午後1時30分～3時30分
 ②8月6日、13日、20日、27日(日曜 全4回)
 午前10時～正午
 場 ①緑が丘町公民館 ②中央公民館
 対 幼児～中学生 申 ☎☒☓ 定 ☒①10名、②20名
 問・申込 ①緑が丘町公民館 ☎85-7011
 ②中央公民館 ☎82-2007

男女共同参画セミナー 自由が丘公民館出前講座

日 8月22日(火) 午前10時～11時30分
 内 少子高齢化時代の男女の役割
 講 小川真知子さん 申 ☎☒☓
 託 ☒10名(生後3カ月～未就学児 期 8月15日(火))
 場・問・申込 自由が丘公民館
 ☎85-4700 ☒85-1233

男女共同参画センターこらぼーよ

申 ☒☒☒☒ 89-2331

●みきウィメンズすてっぶあっぷ塾
オープン講座(第1回)
「パパは女子高生だった～自分らしく生きること～」
 日 9月3日(日) 午後1時30分～3時30分
 場 市民活動センター
 講 前田良さん
 託 ☒10名(生後3カ月～未就学児 期 8月25日(金))
 定 ☒会場50名、Zoom100名
 ●女性のための「出前チャレンジ相談」
やりたいことはあるけれど何から始めたらいいのか不安な方へ、キャリアコンサルタントがアドバイスや情報提供をします。
 日 9月11日(月) 午前9時～11時50分
 場 教育センター 2階相談室
 対 新しいことにチャレンジしたい女性
 講 飯鉢仁弥さん 定 ☒3名(50分/人)
 ●男性のための簡単料理講座(全3回)
 日 9月15日(金)、10月13日(金)、11月21日(火)
 午前9時30分～正午
 場 総合保健福祉センター 2階栄養指導室
 対 料理初心者の男性
 期 8月25日(金)まで 費 700円程度/回
 持 エプロン、三角巾、ハンドタオル ▲申込はこちら
 定 ☒10名(申込者多数の場合は初回優先)



▲申込はこちら



▲申込はこちら



▲申込はこちら

寝る前のらくらく体操 ～安眠を手に入れよう～

日 9月28日(木) 午前10時～11時30分
 対 18歳以上の方
 講 佐竹由美さん
 期 9月21日(木)まで 費 100円
 持 ヨガマットまたは大きめバスタオル、上靴、飲料
 申 ☒☒☒☒ 青山公民館にある申込用紙に必要事項を明記し、申し込んで下さい。
 定 ☒40名
 場・問・申込 青山公民館 ☎87-1300