

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19日(月)、26日(月)、9月2日(月)
 午前10時～11時30分
 対 市内在住で60歳以上の方
 講 三木遊々マジッククラブ会員
 期 8月7日(火)まで 費 1,000円(道具代)
 申 ☎ ☏ 定 抽 15名
 場・問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

小規模事業者持続化補助金などに 対応した事業計画策定セミナー

日 9月10日(火) 午後1時30分～3時30分
 場 三木商工会館 4階大会議室
 対 市内の事業者
 内 本補助金を申請する流れや、経営計画策定のポイントなどを、初めての方にも分かりやすく丁寧に解説します。
 講 中小企業サポートセンター
 センター長 正木博夫コーディネーター
 期 9月2日(月)まで 申 抽
 問 三木商工会議所 ☎82-3190
 ▲申込はこちら

がん患者サロン

同じ経験をしている人々と自由に意見交換をしませんか(秘密厳守)。
 日 8月7日(火)、9月4日(火) 午後2時～4時
 場 北播磨総合医療センター 2階患者教室
 (はじめての方は1階6番患者総合サポートセンターカウンターへお越しください)
 問 北播磨総合医療センター
 がん相談支援センター ☎88-8800

男女共同参画センターこらぼーよ

問 ☎89-2331 FAX 82-8120
 ●みきウイメンズすてっぶあつぷ塾オープン講座
 「家庭の防災 みんなの不安と対策を教えて～不安なことって何でしょう??～」
 日 8月18日(日) 午後1時～3時
 場 市民活動センター 2階中会議室
 講 松尾やよいさん(夢こらぼ主宰)
 期 8月8日(木)まで
 託 先 5名(1歳～未就学児)
 申 ☎ ☏ ☎ 定 先 50名
 ▲申込はこちら

●男女共同参画セミナー 志染町公民館出前講座
 「人生100年時代 多様化する自治会のあり方」
 日 8月29日(木) 午後1時30分～3時
 講 小川真知子さん(NPO法人SEAN理事長)
 託 先 5名(1歳～未就学児) [期 8月22日(木)まで]
 申 ☎ ☏ 氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
 場・申込 志染町公民館
 ☎87-3814
 FAX 87-1834

独身者のための 平日・夜の交流セミナーカフェ

助産師さんの現場から聞く、結婚・妊活に向けた「ブライダルチェック」の話
 日 9月12日(木) 午後7時30分～9時
 場 なおみ助産院カフェフラット(久留美1789)
 対 49歳までの独身の方
 期 9月5日(木)まで
 費 1,000円
 申 ☎ ☏ 氏名、電話番号、メールアドレスを明記し、申し込んでください。
 詳細はホームページをご覧ください。
 問・申込 みきで愛サポートセンター
 ((市)縁結び課 縁結び係内)
 ✉ mikideai@city.miki.lg.jp
 ▲ホームページ

救命講習

場 消防本部 申 ☎ ☏
 問・申込 (市)消防署 救急救助課
 ☎89-0173



●普通救命講習
 日 8月10日(土) 午前9時～正午
 内 基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習など
 定 先 30名
 ●上級救命講習
 日 9月8日(日) 午前9時～午後5時
 内 成人から新生児までのAEDを使った心肺蘇生、止血法などの応急手当
 定 先 20名

みつきい☆健康アプリ

健康イベントなどに参加するとアプリ内で「三木市健康ポイント」が貯まり、貯めたポイントは電子マネーに交換できます。
 アプリの説明や使い方など、詳しくは問い合わせてください。
 問 (市)医療保険課 保健事業担当 ▲ホームページ



免疫力アップをめざそう(全2回)

①肩甲骨ストレスオフ
 ②脂肪燃焼アンチメタボ
 日 ①9月26日(木) ②10月24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19日(木)まで
 持 ヨガマットまたは大きめバスタオル、上靴、飲料
 申 ☏ 定 先 40名
 場・問・申込 青山公民館 ☎87-1300

頭の健康チェック

日 ①8月8日(木) ②8月21日(木) ③8月22日(木)
 午前10時～午後4時
 内 タッチパネルを使用した20分程度の対話形式の記憶力チェック、健康相談、認知症相談など
 期 各開催日の2日前まで
 申 ☎ 定 抽 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

家族介護者交流会

日 8月22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20日(火)まで 申 ☎ ☏
 問・申込 (市)介護保険課 介護予防係

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23日(金)
 ①午前9時30分～10時30分
 ②午前10時30分～11時30分
 場 志染町公民館
 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 FAX 86-0860

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

