




三木市記者発表資料 (令和6年12月24日発表)			
担当部課名	担当長	担当係	電話番号
健康福祉部 介護保険課	課長 坂本英之 (内線 2355)	介護予防係	0794-82-2000 (内線 2326)

タイトル	
「みっきい☆いきいき体操サポーター養成講座」を開催 ～地域の介護予防活動を応援しませんか～	
本件のポイント	
<p>市内のみっきい☆いきいき体操自主教室や介護予防の講座等のサポートをしてみませんか？ご自身の健康づくりや仲間づくりのためにも、ぜひ受講してください。</p>	
説明文	
<p>高齢者の健康づくりやフレイル予防を推進していくため、みっきい☆いきいき体操の効果や目的を理解し、地域で介護予防の活動を支援・推進するボランティアである「みっきい☆いきいき体操サポーター」の養成講座を開催します。</p>	
1 日 時	1日目 令和7年2月19日(水) 午前10時～正午 2日目 令和7年2月26日(水) 午前10時～正午 (全2回)
2 場 所	市立教育センター 4階 大研修室
3 内 容	みっきい☆いきいき体操・フレイル予防の必要性、認知症サポーター養成講座 他 (令和6年度サポーター活動内容：介護予防教室の準備や片づけ、血圧測定の補助等)
4 対 象 者	みっきい☆いきいき体操サポーターとしての活動に興味がある方
5 定 員	20名程度
6 受 講 料	無料
7 申 込 方 法	インターネット、申込書(窓口、郵送、FAX)
8 申 込 期 限	令和7年2月7日(金)
9 ホ ー ム ペ ー ジ	https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/30/76347.html
	
本案件は次のSDGs目標に関連します。	
 <p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	 <p>11 住み続けられるまちづくりを</p>