みっきぃ☆いきいき体操サポーター養成講座(全2回)

地域で介護予防の活動を支援・推進するボランティアの養成講座を開催します。

日 2月19日㈬、26日㈬　午前10時～正午
場 教育センター
内 みっきぃ☆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　ほか
期 2月7日㈮まで　定 先 20名程度
申 窓 郵 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 **(市)介護保険課 介護予防係**
FAX 82－5500

▲申込はこちら

気軽に参加できる独身者のためのゆる婚活！ 平日・夜の交流セミナーカフェ

「新居選びのポイントは？」をテーマにしたセミナーとフリートーク

日 2月13日㈭　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 2月6日㈭まで　費 1,000円　定 先 20名
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。
問・申込 **みきで愛サポートセンター〔(市)縁結び課 縁結び係〕**
✉mikideai@city.miki.lg.jp

▲申込はこちら

バレンタイン婚活パーティー参加者募集

日 2月9日㈰　午後6時～(受付：午後5時30分～)
場 I TeA HOUSE 三木別所店
対 おおむね30代の独身の方
期 1月24日㈮まで
費 男性3,000円、女性1,000円
定 抽 男女各15名
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。
問・申込 **みきで愛サポートセンター〔(市)縁結び課 縁結び係〕**
✉mht@city.miki.lg.jp

▲ホームページ

高齢者生きがいセミナー 新史料「羽柴家文書写」から見た三木合戦

令和6年2月に公表された新史料「羽柴家文書写」を参照に、三木合戦の実像に迫ります。

日 1月21日㈫　午前10時～11時30分
対 市内在住で60歳以上の方
期 1月6日㈪～14日㈫　申 ☎ 窓　定 抽 30名
場・問・申込 **高齢者福祉センター　☎86－0800**

多文化交流サロン

外国人と日本人が気軽に交流できるサロンです。

日 1月23日(木曜日)、25日(土曜日)　午前10時～11時30分
場 国際交流プラザ(市役所4階)
内 干支の飾り作り　費 100円
期 1月22日(水曜日)までに電話で申し込んでください。
定 20人まで参加できます。
問・申込 **(市)市民協働課　☎89－2315**

ホームページ▶

がん患者サロン

同じ境遇を経験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 2月5日㈬　午後2時～4時
場 北播磨総合医療センター　2階患者教室
問 **北播磨総合医療センター がん相談支援センター　☎88－8800**

みそ作り教室

日 2月6日㈭　午前10時～正午
対 18歳以上の方　内 黒豆を使った味噌作り
講 山田錦の館　彩雲みそ加工グループ
期 1月23日㈭まで　費 5,400円(材料費)
持 作った味噌5kgを入れる容器、エプロン、三角巾、マスク、使い捨て手袋
申 窓 申込用紙に記入の上、申し込んでください。
定 先 16名
場・問・申込 **青山公民館　☎87－1300**

男女共同参画セミナー

問・申込 **男女共同参画センター こらぼーよ**
☎89－2331　FAX 82－8120

●中央公民館出前講座
「女のものさし・男の定規」

日 1月21日㈫　午後1時30分～3時
講 黒崎輝美さん(健康生きがいづくりアドバイザー)
託 先 5名〔1歳～未就学児 期 1月14日㈫まで〕
申 ☎ FAX 住所、氏名、電話番号を明記し、中央公民館へ申し込んでください。
場・申込 **中央公民館**
☎82－2007　FAX 83－6474

●青山公民館出前講座
「それってアウトかも？知らず知らずのうちにやっていませんか？」

身近な事例で考えるハラスメント防止講座

日 2月1日㈯　午前10時～11時30分
場 青山公民館
講 遠矢家永子さん(NPO法人SEAN教育部門「G-Free」代表)
託 先 5名〔1歳～未就学児 期 1月24日㈮まで〕

●ハローワーク西神・三木市福祉課共催
2回連続再就職応援セミナー

日 ①1月29日㈬ ②2月21日㈮　午前10時30分～正午
場 教育センター　4階中研修室
内 ①履歴書・職務経歴書の書き方 ②模擬面接
講 西神公共職業安定所 就職支援ナビゲーター
託 先 5名〔3カ月～未就学児 期 1月21日㈫まで〕
申 💻

▲申込はこちら

●パパの子育て応援！
男女共同参画セミナー/子育てセミナー「ダイナミックに遊んじゃおう！～パパとつくるダンボールハウス～」

日 2月9日㈰　午前10時～正午
場 児童センター　遊戯室
対 未就学の子どもと父親
講 NPO法人ファザーリング・ジャパン関西
期 1月21日㈫まで
申 ☎ FAX 💻　定 抽 20組

▲申込はこちら

普通救命講習

日 1月11日㈯　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
場 消防本部　申 ☎ 窓
定 先 30名(3名以上で実施)
問・申込 **(市)消防署 救急救助課　☎89－0173**

頭の健康チェック

日 ①1月9日㈭、②1月15日㈬、③1月23日㈭　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 先 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 1月16日㈭　午後1時～3時
場 教育センター　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 1月14日㈫まで　申 ☎ 窓
問・申込 **(市)介護保険課 介護予防係**

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上映(出前講座も随時受付中)。

日 1月24日㈮　午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
期 1月23日㈭まで
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