

三木市記者発表資料 (令和8年1月13日発表)			
担当部課名	担当長	担当係	電話番号
健康福祉部 高齢福祉課	課長 坂本英之 (内線 2330)	介護予防係	0794-82-2000 (内線 2326)

タイトル
「みっきい☆いきいき体操体験会」を開催 ～健康づくりと仲間づくりを広めよう～
本件のポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・みっきい☆いきいき体操を体験していただくことで、体操の認知度向上及び体操教室参加登録者数の増加を図る。 ・みっきい☆いきいき体操を普及し、健康づくりやフレイル予防を推進する。
説明文
市民の方に、みっきい☆いきいき体操を体験していただくことで、約1,950人である参加登録者2,000人超えをめざします。
1 実施内容
<p>(1) 日 時 ①令和8年2月25日(水)午後1時~3時 ②令和8年3月10日(火)午後1時~3時</p> <p>(2) 会 場 ①市民活動センター2階 中会議室 ②三木南交流センター 研修室</p> <p>(3) 内 容 保健師・理学療法士による「フレイル」に関する講話、「みっきい☆いきいき体操」体験、教室生による教室紹介など</p> <p>(4) 対 象 者 市内在住の65歳以上で初めて「みっきい☆いきいき体操」に参加される方</p> <p>(5) 定 員 各回20人程度</p> <p>(6) 申込方法 電話(82-2000)・FAX(82-9943)・ インターネット(下記QRコードより)</p> <p>(7) 申込締切 令和8年2月20日(金)</p>
2 ホームページ http://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/89071.html

本案件は次のSDGs目標に関連します。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 3 すべての人に 健康と福祉を  </div> <div style="text-align: center;"> 11 住み続けられる まちづくりを  </div> </div>