




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	
<p align="center">「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～</p>	
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	
<p>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の 2,000 人超えをめざします。</p>	
1 実施内容	
(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
(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
(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
(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
(5) 定 員	各回 20 人程度
(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）
(7) 申込締切	令和 8 年 2 月 20 日（金）
2 ホームページ	http://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/89071.html
	
<p align="center">本案件は次の SDGs 目標に関連します。</p> <div> <div> 3 すべての人に健康と福祉を  </div> <div> 11 住み続けられるまちづくりを  </div> </div>	