

三木市記者発表資料 (令和8年1月27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 style="text-align: center;">「みっきい☆いきいき体操サポーター養成講座」を開催 ～広げよう 仲間づくりの輪・健康づくりの輪～</p>	
本件のポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・現在 85 名のサポーター数を増やし、イベントの運営サポートを行っていただくことで、みっきい☆いきいき体操の普及啓発を進める。 ・サポーター活動を通して、健康づくりや通いの場の大切さを再認識していただき、みっきい☆いきいき体操の参加継続に繋げる。 	
説明文	
<p>高齢者の健康づくりやフレイル予防の推進のため、みっきい☆いきいき体操の効果や目的を理解し、体操活動を支援・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 実施内容	
<p>(1) 日 時 令和 8 年 3 月 12 日 (木) 午後 1 時～5 時</p> <p>(2) 会 場 三木市立教育センター4 階 大研修室</p> <p>(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、修了証書の授与など</p> <p>(4) 対 象 者 みっきい☆いきいき体操サポーターの活動に興味がある方</p> <p>(5) 定 員 20 人程度</p> <p>(6) 申込方法 電話・FAX またはインターネット 電話 0794-82-2000 FAX 0794-82-9943</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>インターネット 右記二次元コードよりご確認ください。</p> <p>(7) 申込締切 令和 8 年 2 月 27 日 (金)</p>	
2 ホームページ	
<p>https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/89084.html</p> <p></p>	
本案件は次の SDGs 目標に関連します。	
<p></p> <p>3 すべての人に 健康と福祉を</p>	<p></p> <p>11 住み続けられる まちづくりを</p>