




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 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	
(1) 日 時	令和 8 年 3 月 12 日（木）午後 1 時～5 時
(2) 会 場	三木市立教育センター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、修了証書の授与など
(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
(5) 定 員	20 人程度
(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
	インターネット 右記二次元コードよりご確認ください。
(7) 申込締切	令和 8 年 2 月 27 日（金）
2 ホームページ	
https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/89084.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>	