





三木市記者発表資料 (令和8年5月12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 ～初夏の部～」を開催
本件のポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・昨年度好評であった体操体験会の開催数を増やすことで、更に体操の認知度向上及び体操教室参加登録者数（約 1950 人）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>高齢化が進む中、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、日常的な運動の重要性への理解や通いの場を通じての心身の健康づくりを推進します。</p> <p>1 実施内容</p> <p>(1) 日 時 ①令和8年6月16日（火）午前10時～正午 ②令和8年6月25日（木）午前10時～正午</p> <p>(2) 会 場 ①高齢者福祉センター 研修室 ②サンライフ三木 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 市内在住のおおむね 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・FAX またはインターネット 電話 0794-82-2000（内線 2326） 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。</p> <p>(7) 申込締切 令和8年6月12日（金）</p> <p>2 ホームページ https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/93116.html</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>本案件は次の SDGs 目標に関連します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: #28a745; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>3 すべての人に 健康と福祉を</p>  </div> <div style="background-color: #ffc107; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>11 住み続けられる まちづくりを</p>  </div> </div> </div>  </div>