スマートフォンの活用方法を学ぶ スマートフォン教室

●緑が丘町公民館「LINEを使ってみよう」
日 6月24日㈫　午前10時30分～正午
申 ☎ 窓　定 先 12名
場・問・申込 **緑が丘町公民館　☎85－7011**

●中央公民館「スマホのセキュリティについて」
日 7月7日㈫　午前10時30分～正午
申 ☎ 窓　定 先 20名
場・問・申込 **中央公民館　☎82－2007**

▶注意事項（共通）
- 申込受付は平日午前8時30分～午後5時
- 参加希望者が少ない場合は、中止することがあります。
- 教室で使用するスマホは貸与のみとなり、個人のスマホは使用できません。

スマホなんでもサポート号

スマートフォンを便利に利用したい方や、お持ちでない方も、期間中、何度でも参加できます。

▶開催日　7～9月（日程が決まり次第ホームページに掲載します）

時　間	講座内容	
午前11時～11時45分	あなたのスマホお悩み相談会	
午後0時15分～1時	Androidの使い方	入門編
午後2時～2時45分		基礎編
午後3時15分～4時		応用編

場 コープこうべ コープ志染・コープ三木緑が丘、別所町・吉川町・緑が丘町・中央公民館
申 ☎ ☎0800-111-9442（午前9時～午後5時）
定 先 各講座3名　ホームページ▶
問 **(市)デジタル推進課**

同和教育セミナー

「『誰か』のことじゃない。」(法務省キャッチフレーズ)
問 **総合隣保館　☎82－8388**

第1回「マイクロアグレッションって何？」
日 6月19日㈮　午後7時～8時30分
場 教育センター
講 朴利明（パクリミョン）さん〔(一財)アジア・太平洋人権情報センター(ヒューライツ大阪)研究員〕

第2回「暮らしと人権」
日 6月26日㈮　午後7時～8時30分
場 青山公民館
講 大北規句雄さん（桃山学院大学非常勤講師）

第3回「部落差別と『出会う』」
日 7月3日㈮　午後7時～8時30分
場 吉川町公民館
講 澤井未緩さん（関西大学人権問題研究室非常勤講師）

シルバー人材センター

申 ☎ **☎82－0600**

●フレイル予防料理教室
日 6月30日㈫　午前10時～午後1時
場 総合保健福祉センター　栄養指導室
対 市内在住の60歳以上の方
期 6月23日㈫まで　費 材料費が別途必要
持 エプロン、三角巾、タオル、マスク（自由）
定 先 20名程度

●スマートフォン活用講習会
日 7月13日㈪　午後1時～4時
場 コープこうべ協同学苑（志染町青山）
対 市内在住の60歳以上で健康で働く意欲のある方
内 Googleが提供するAI（ジェミニ）体験、LINE
期 6月30日㈫まで　定 抽 10名

広告 みんな見ている!! MIKI City Magazine
三木市がわかる 広報みき
皆さんに知ってもらいたいイベントや催し物・PR・報告に。
会社の商品案内・営業案内・PRにご利用下さい。
お問い合わせは
竹内印刷㈱ ☎0794-63-6300まで
兵庫県小野市王子町669-1
読み終わったら郷里を遠く離れたご家族、お知り合いの方にも送ってあげて下さい。大変喜ばれます!!

高齢者ファミリーサポートセンター ①説明会②協力会員養成講座

日 6月16日㈫
①午前9時30分～10時30分
②午前10時30分～11時30分
場 青山公民館
対 会員登録してみたい方、興味・関心のある方
内 ①会員登録の方法、活動内容、報酬など
②協力会員の活動方法などを学ぶ
申 ☎ FAX 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
問・申込 **高齢者ファミリーサポートセンター**
☎83－7300　FAX 86－0860

シニアのためのライフプランセミナー「終活のはじめ方」

人生の最後への備え（終活）や活躍の場について、シニア世代の「知りたい」への入門セミナー
日 9月9日㈬　午前10時～
場 総合保健福祉センター　申込フォーム▶
対 市内在住でおおむね65歳以上の方
期 7月31日㈮まで　申 ☎ 💻　定 抽 50名程度
問・申込 **(市)高齢福祉課 介護予防係**

男女共同参画セミナー 緑が丘町公民館出前講座　「自分に正直に生きる」

戸籍上の性別を女性から男性に変更した当事者の視点から「自分らしく生きる」ことの大切さを伝えます。
日 7月15日㈬　午前10時～11時30分
講 長谷川加菜人さん〔(一社)開華GPEエキスパートトレーナー〕
託 先 5名（1歳～未就学児）
期 7月8日㈬まで　定 先 60名　申 ☎
場・申込 **緑が丘町公民館　☎85－7011**
（平日 午前9時～午後5時）
問 **男女共同参画センター　☎89－2331**

北播磨総合医療センター「がん患者サロン」

日 6月3日㈬、7月1日㈬　午後2時～4時
場 2階患者教室
問 **がん相談支援センター　☎88－8800**

普通救命講習

健康アプリポイント貯まります

日 6月13日㈯　午前9時～正午
場 消防本部
内 基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習など
申 ☎ 窓 💻　定 先 30名（3名以上で実施）
問・申込 **(市)消防署 救急救助課**
☎ 89－0173　ホームページ▶

頭の健康チェック

日　程	会　場
①6月11日㈭	緑が丘町公民館
②6月17日㈬	ハートフルプラザみき
③7月2日㈭	総合保健福祉センター
④7月15日㈬	別所町公民館
⑤6月25日㈭、7月23日㈭	吉川支所

内 タッチパネルを使用した20分程度の対話形式の記憶力チェック、健康相談、認知症相談など
期 各開催日の2日前まで　申 ☎　定 各5名
問・申込
①③**中央地域包括支援センター ☎89－2337**
②④**西部サブセンター　☎83－0160**
⑤**吉川サブセンター　☎72－2222**

家族介護者交流会

日 6月18日㈭　午後1時～3時
場 教育センター　4階中研修室
対 高齢者のお世話をしている方、していた方
内 介護セミナー「心が楽になる！魔法のストレス術」
期 6月16日㈫まで　申 ☎ 窓
問・申込 **(市)高齢福祉課 介護予防係**

みっきぃ☆いきいき体操体験会 ～初夏の部～

日 ①6月16日㈫、②6月25日㈭
午前10時～正午
場 ①高齢者福祉センター　②サンライフ三木
対 市内在住の65歳以上で、初めてみっきぃ☆いきいき体操に参加する方（介護認定を受けている方は問い合わせてください）
期 6月12日㈮まで　持 タオル・飲料・上靴
申 ☎ 💻　定 先 20名　申込フォーム▶
問・申込 **(市)高齢福祉課 介護予防係**