

三木市記者発表資料（令和8年8月24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 ～秋の部～」を開催	
本件のポイント	
・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 1,900 人）の増加を図る。 ・吉川地域で、初めての体験会を開催。 ・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	
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。	
1 実施内容	
(1) 日 時	令和 8 年 10 月 2 日（金） 午前 10 時～正午
(2) 会 場	吉川健康福祉センター 2 階 コミュニティホール
(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
(5) 定 員	先着 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（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。
(7) 申込締切	令和 8 年 9 月 25 日（金）
2 ホームページ	
http://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/96327.html	
	
本案件は次の SDGs 目標に関連します。	
3 すべての人に健康と福祉を  11 住み続けられるまちづくりを 	