

園芸講座・花植え体験会

問 (市)都市政策課 公園緑地係

●第2回 園芸の学習講座

日 10月19日(月) 午後2時～3時30分

場 教育センター 4階中研修室

内 秋植えの花の育て方について

期 10月16日(金)まで 持 筆記用具

申 定 30名

申込はこちら▶



●親子向け花植え体験会

日 10月31日(土) 午前10時～11時

小雨決行、荒天中止(順延なし)

場 三木山総合公園(みきっくランド内プランター前)

対 小学生までの子どものいる家族

内 花の寄せ植え、花苗の配布

期 10月16日(金)まで

申込はこちら▶



持 スコップ、軍手 申 定 18家族

空き家対策セミナー

日 10月29日(木) 午後1時30分～3時30分

場 緑が丘町公民館

内 空き家を適切に管理するための

知識など(個別相談は要予約)

申 定 40名

ホームページ▶



問・申込 (市)生活安全課 空き家対策係

市民講座

「Canvaで簡単!チラシづくり×ICT活用
相談会」

日 11月10日(火)～12日(木) 午前10時～11時30分

場 教育センター 4階大研修室

内 ・Canvaでチラシづくり体験(10日(火))

・スマートフォンやパソコンなどの困りご

と相談(例: LINEを使いたい、二次元コー
ドを読みたいなど)

インターネット環境あり。相談時間は1人30
分程度(解決に至らないケースもあります)。

期 11月6日(金)まで 持 スマートフォンや端末

申 窓 希望日、相談内容を知らせてください。

定 各15名

問・申込 教育センター ☎83-2020

フレイル予防セミナー

日 10月23日(金) 午後1時～4時

場 コープこうべ協同学苑(志染町青山7丁目)

対 概ね60歳以上でシルバー人材センターに
入会・就業を希望する方(会員も可)

期 10月9日(金)まで 申 ☎ FAX 定 先 10名

問・申込 兵庫県シルバー人材センター協会

☎078-954-8807

FAX 078-371-8016

申込は
こちら▶



オストメイトやその家族のための 体験交流会

日 11月14日(土) 午後1時30分～4時

場 北播磨総合医療センター 2階患者教室

対 オストメイト(消化器および尿路ストーマ
を造設した方)もしくはその家族

内 参加者同士の体験交流会、皮膚・排泄ケア
認定看護師とがん看護専門看護師による
相談対応、医療機器メーカーのストーマケ
ア用品の展示

期 11月12日(木)〔電話申込は13日(金)〕

まで。当日の参加も可能です。

申 ☎ 〇

▲申込はこちら



問・申込 北播磨総合医療センター 皮膚・排泄
ケア認定看護師 森田 ☎88-8800

男性のための簡単料理講座(全3回)

日 11月14日(土)、12月12日(土)、令和9年1月
30日(土) 午前9時30分～正午

場 総合保健福祉センター 2階栄養指導室

対 料理初心者の男性 講 三木市いずみ会

期 10月31日(土)まで 費 700円程度/回

持 エプロン、三角巾、ハンドタオル、上履き、マスク

申 ☎ 〇

詳細・申込はこちら▶



定 8名(参加可能回数が多い方、

初参加の方を優先)

問・申込 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 10月7日(水)、11月4日(水) 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

家族介護者交流会

日 10月15日(木) 午前10時～正午

場 三木山森林公園

(雨天:総合保健福祉センター 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「自然の中でほっと一息～森
林浴ウォーキング～」

期 10月13日(火)まで 申 ☎ 窓

問・申込 (市)高齢福祉課 介護予防係

頭の健康チェック

日 程	会 場
①10月8日(木)	自由が丘公民館
②11月5日(木)	総合保健福祉センター
③10月21日(水)	ハートフルプラザみき
④11月11日(水)	三木南交流センター
⑤10月22日(木)、11月26日(木)	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 先 各5名

問・申込

①②中央地域包括支援センター ☎89-2337

③④西部サブセンター ☎83-0160

⑤吉川サブセンター ☎72-2222

高齢者生きがいセミナー

スマートフォン体験教室

日 10月20日(火) 午前10時30分～正午

対 市内在住で60歳以上の方

内 スマートフォンの基本操作、LINEの使い方

期 10月14日(火)まで

申 ☎ 窓 定 先 20名

場・問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

普通救命講習

日 10月10日(土) 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▶



健康アプリ
ポイント
貯まります



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 10月21日(木) ①午前9時30分～10時30分

②午前10時30分～11時30分

場 中央公民館

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

漢塾!! ～己を磨く、4日間。～

男性を中心に運動・栄養・口腔を楽しく学ぶ
介護予防教室です。「みつきい☆いきいき体
操」自主教室の立ち上げをめざします。

日 11月2日、16日、30日、12月14日(月曜全4回)

午後1時～3時(11月30日は午前10時～正午)

場 デイサービスセンター自由が丘(11月30日
は総合保健福祉センター)

対 市内在住で65歳以上の方

期 10月23日(金)まで

申込はこちら▶



持 タオル、飲料(11月30日のみエプロン、タオル)

申 ☎ 〇 定 20名

問・申込 (市)高齢福祉課 介護予防係

お金の勉強会 今から始める資産運用

日時 10月17日(土)18日(日) 10時～12時

場所 三木市立教育センター3階 セミナー室

主催/メットライフ生命保険株式会社 後援/三木市

※三木市とメットライフ生命の包括連携協定を基に開催させて頂いております。
会場で、金融商品の紹介や相談は、一切ございませんので、安心して
ご参加ください。 無料で個別相談も可能です。 お申込みはこちらから

こんな方にオススメです!!

NISA・iDeCoって
よくわからない!!

安定的に資産を
増やしたい!!

老後資産って
いくら必要なの?!

など、他では聞けない話が盛りだくさんの内容です。

MetLife 神戸ベイサイドAO
メットライフ生命 神戸市中央区東川崎町1-3-3