

三木市記者発表資料（令和8年9月29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	
男性を中心とした介護予防教室を開催	
本件のポイント	
・男性を中心とした全4回の教室を初開催。運動・栄養・口腔の健康教育や食生活の学習を通じて、自分らしく元気に暮らすための知識と実践を学ぶ。 ・参加者同士の交流を深め、男性が中心となった「みっきい☆いきいき体操」自主グループの立ち上げをめざす。	
説明文	
「みっきい☆いきいき体操」自主教室の参加者 1,880 人のうち男性参加者は 222 人（約 12%）と低く、男性が介護予防や地域活動に参加するきっかけづくりが課題となっています。本教室では、健康づくりと仲間づくりを通して、継続的な介護予防活動につなげます。	
1 実施内容	
(1) 教室名	「漢塾！！～己を磨く、4日間。～」
(2) 日時	令和8年11月2日～12月14日（隔週月曜日・全4回） 午後1時～3時（11月30日のみ午前10時～正午）
(3) 会場	市立デイサービスセンター自由が丘 地域交流室 ※11月30日のみ総合保健福祉センター
(4) 内容	第1回：体組成計測定、理学療法士による運動指導等 第2回：歯科衛生士による口腔ケア指導等 第3回：管理栄養士によるシニアの栄養講座 第4回：運動指導員による運動指導、いきいき体操体験等
(5) 対象者	市内在住のおおむね65歳以上の方
(6) 定員	20人程度（申込多数の場合は抽選）
(7) 申込方法	電話またはインターネット 電話 0794-82-2000（内線 2326） インターネット 右記二次元コードよりご確認ください。
(8) 申込締切	令和8年10月30日（金）
2 ホームページ	http://www.city.miki.lg.jp/soshiki/97/96012.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	