



体験会

ちょっとした運動習慣が元気な毎日につながります。
まずは気軽に体験してみましょう！

**参加
無料**

※講話・体験会の内容は両日とも同じです。

令和8年**2月25日**(水)
13:00～15:00

市民活動センター
(末広1丁目6-46)

令和8年**3月10日**(火)
13:00～15:00

三木南交流センター
(福井2484-9)

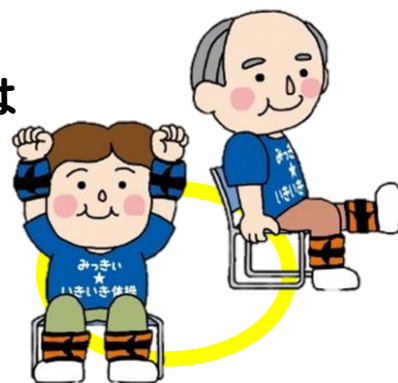
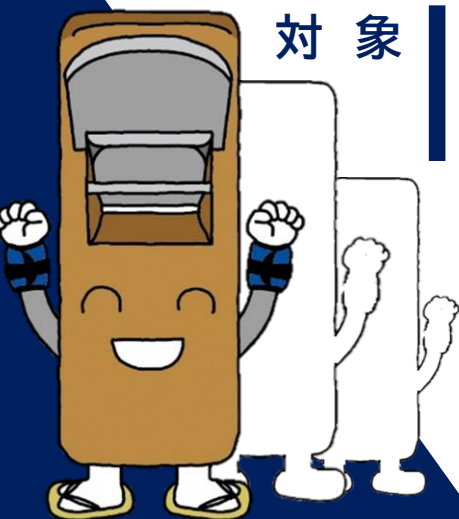
体験会内容

- 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

対 象

三木市内在住者で、おおむね65歳以上の方
(先着**各20名**)

申込・問合せについては
裏面をご覧ください



三木市 高齢福祉課

「みつきい☆いきいき体操 体験会」申込用紙

ふりがな			年齢
お名前			
住所			
参加希望日	希望日にチェックを入れてください <input type="checkbox"/> 2月25日(水)市民活動センター <input type="checkbox"/> 3月10日(火)三木南交流センター		
連絡先	☎ () FAX ()		

※個別に参加通知は送りません。

※ご記入いただいた個人情報は、本セミナー以外の目的では使用いたしません。

【申込方法】 ※いずれかの方法で2月20日(金)までにお申し込みください。

■郵送・窓口 〒673-0492
三木市上の丸町10-30 三木市役所3F 高齢福祉課・介護予防係

■電 話 0794-82-2000 (高齢福祉課・介護予防係)

▼申し込みフォーム

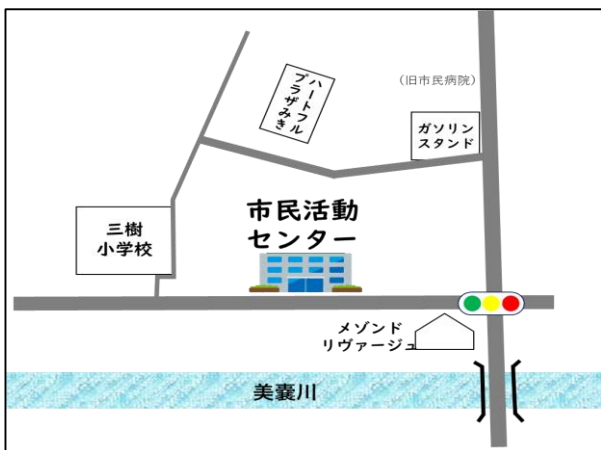
■インターネット 右記二次元コードを読み取って申込画面を開き、必要事項を入力して下さい。

https://apply.e-tumo.jp/city-miki-hyogo-u/offer/offerList_detail?tempSeq=1940



■FAX 0794-82-9943 (高齢福祉課・介護予防係)

■令和8年2月25日(水) 13:00~15:00
市民活動センター(末広1丁目6-46)



■令和8年3月10日(火) 13:00~15:00
三木南交流センター(福井2484-9)

