



# 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)

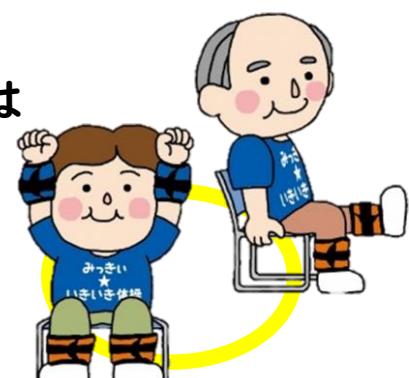
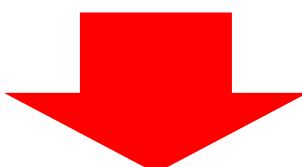
## 体験会内容

- 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

FAX送信  
0794-82-9943

## 「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

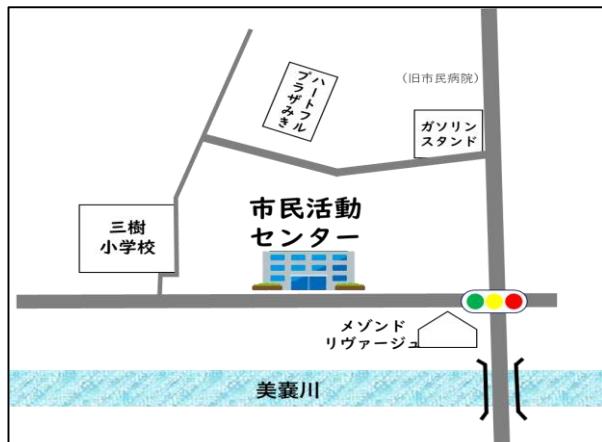
■インターネット 右記二次元コードを読み取って申込画面を開き、  
必要事項を入力して下さい。

[https://apply.e-tumo.jp/city-miki-hyogo-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=1940](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)

