



みっきい
★
いきいき体操

受講者募集中!!



令和7年度

みっきい☆いきいき体操 サポーター養成講座

「みっきい☆いきいき体操サポーター」として、市内の体操教室や介護予防の講座等のサポートをしてみませんか？
ご自身の健康づくりや仲間づくりのためにも、ぜひ受講してください。

令和8年 3月 12日(木)
13:00～17:00 (受付12:30～)

※出席いただいた方に「修了証」をお渡しします。

■三木市立教育センター4階 大研修室
【三木市福井1933-12】

■20名程度

参加費
無料

※みっきい☆いきいき体操サポーターとしての活動に興味がある方

講座の内容

- ☒ みっきい☆いきいき体操について
- ☒ サポーターについて
- ☒ フレイル予防について
- ☒ 認知症サポーター養成講座
- ☒ 修了式 等

問合せ先

三木市役所高齢福祉課
介護予防係

住所：〒673-0492
三木市上の丸町10-30
TEL：0794-82-2000
FAX：0794-82-9943



みつきい☆いきいき体操サポーター養成講座 受 講 申 込 書

フリガナ		年齢
お名前		
住 所		
連絡先	☎ ()	

※以下の質問にお答えください。

■みつきい☆いきいき体操について

☐参加したことがある ☐参加したことがない ☐参加してみたいと思っている
☐その他 ()

■よろしければ申込動機を教えてください ※任意
()

【申込方法】 ※いずれかの方法でお申し込みください

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

■インターネット



◀左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=1919

■FAX 0794-82-9943

2月27日〆切