

# みっきい☆ いきいき体操

## 体験会開催!!



※講話・体験会の内容は両日とも同じです。

令和8年6月16日(火)

10:00~12:00

※「生きがいセミナー」と共同開催

高齢者福祉センター  
(末広1丁目9-27)

令和8年6月25日(木)

10:00~12:00

サンライフ三木  
(福井1933-12)

参加  
無料

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)



※サンライフ三木には上靴が必要です

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"/> 6月16日(火)高齢者福祉センター <input type="checkbox"/> 6月25日(木)サンライフ三木
連絡先	 ( ) FAX ( )	

※個別に参加通知は送しません。

※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6月12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

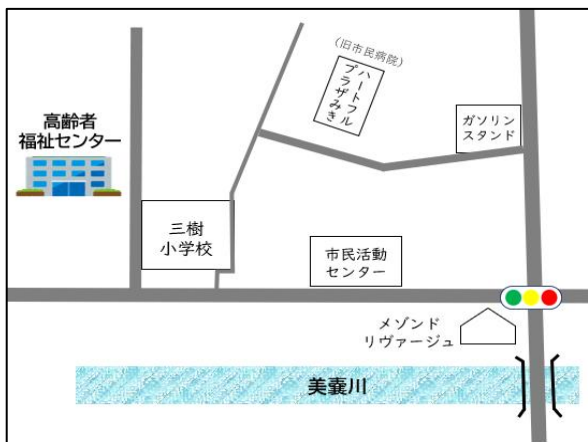
■インターネット 右記二次元コードを読み取って申込画面を開き、  
必要事項を入力して下さい。



[https://apply.e-tumo.jp/city-miki-hyogo-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=4422](https://apply.e-tumo.jp/city-miki-hyogo-u/offer/offerList_detail?tempSeq=4422)

■FAX 0794-82-9943 (高齢福祉課・介護予防係)

■令和8年6月16日(火) 10:00~12:00  
高齢者福祉センター(末広1丁目9-27)



■令和8年6月25日(木) 10:00~12:00  
サンライフ三木(福井1933-12)

