


教室・講座名	日 時	場 所	参加費	備考(対象・定員など)	問い合わせ・申込
<b>家庭療育支援講座 (ペアレントトレーニング)</b> 子どものしてほしい行動や、 してほしくない行動に焦点 をあて、わが子にあった対応 を学びます。 講 臨床心理士 ほか	H30/1/17(※)、24(※)、 31(※)、2/14(※)、21(※)、 28(※)、3/13(※) (全7回) 10:00~12:00	総合保健福祉セ ンター	無料	対 市内在住の発達に気にな る幼児の保護者 期 ~11/17(※) 申 ☑窓 ☑ 定 12名 (H30年度小学校 入学予定の方を優先。)	(市)健康増進課 母子保健グループ ☎86-0900
<b>頭の健康チェック</b> 対話形式の記憶力チェック、 結果説明、健康相談など。	11/15(※) 10:00~16:00	中央地域包括支援 センター西部サブ センター (旧市民 病院管理棟2階)	無料	対 物忘れが気になる方 申 ☑窓 ☑ 期 ~11/14(※) 定 5名	中央地域包括支援 センター西部サブ センター ☎83-0160
<b>普通救命講習 I</b> 基礎的な心肺蘇生やAEDを 使った講習などを行います。	11/11(⊕) 9:00~12:00	消防本部	無料	対 どなたでも 申 ☑窓 ☑ 定 各30名 	(市)消防署 救急救助課 ☎89-0173
<b>普通救命講習 II</b> Iに加え、筆記試験や実技試 験があります。	11/12(⊕) 9:00~13:00				
<b>子ども初心者将棋教室 (体験教室)</b>	11/12(⊕)、19(⊕) 9:30~11:30	中央公民館	無料	対 市内小学生 期 ~11/10(※) 申 ☑窓 ☑ 定 20名	中央公民館 ☎82-2007
<b>子ども初心者将棋教室①</b>	12/3~ (日曜、全4回) 9:30~11:30		1,000円 (全4回)	対 市内小学生 期 ~11/27(⊕) 申 ☑窓 ☑ 定 20名	
<b>iPhone 入門講座説明会</b> iPhone操作のデモと講座内 容の説明。	①11/13(⊕) 13:00~14:30 ②11/20(⊕) 13:00~14:30		無料	申 ☑窓 ☑ 定 16名	
<b>iPhone 入門講座</b> お持ちの iPhone を使い、基 本操作を中心に、通話やメー ル以外の楽しい活用方法を 紹介。	2018年1月開講 月②コース 1/15~ 13:00~15:00 水①コース 1/10~ 10:00~12:00		4,600円/月	申 ☑窓 ☑ 定 16名 (6名以下の場合は開講し ない場合あり。)	
<b>高齢者生きがいセミナー</b> ①がんで死なないために ②京都の紅葉名所を訪ねて ③60歳からのスマートフォ ン教室	①11/20(⊕) 10:00~11:30 ②11/21(※) 8:50~17:00 ③12/4(⊕) 10:00~11:30	高齢者福祉セン ターほか	無料 (②別 途負担金が 必要)	対 市内在住の60歳以上の方 期 11/1(※)、2(※)、6(⊕) 申 ☑窓 ☑ 定 ①・② 各33名、 ③ 10名	高齢者福祉センター ☎86-0800
<b>映像で学ぶ! はじめての「成年後見制度」</b> 成年後見制度の内容と後見人 の役割についての映像上映。	11/24(※) 10:00~11:00	総合保健福祉セ ンター	無料	対 どなたでも 期 ~11/22(※) 申 ☑窓 ☑ 氏名、住所、電 話番号を明記	成年後見支援セン ター ☎83-0226 ☎86-0860 ☒chiiki@miki.or.jp
<b>高齢者大学公開講座 笑いで世界をひとつに ~落語(日本語)と講演~</b> 講 ダイアン吉日さん	11/16(※) 10:00~12:00	高齢者大学体育館	無料	対 市内在住の方 (要申込) 期 ~11/10(※) 申 ☑窓 ☑ 無料送迎バスあり。	高齢者大学事務局 (まなびの郷みずほ) ☎88-2550 細川町瑞穂247-2

教室・講座名	日 時	場 所	参加費	備考(対象・定員など)	問い合わせ・申込
<b>水泳アドバイザーによる クリニックアワー</b>	火・土曜(休11/4(⊕)) 10:15~12:00	三木山総合公園 屋内プール	無料(入場 料は別途)	対 どなたでも (申込不要)	三木山総合公園 屋内プール ☎83-4442 休 木曜、4(⊕)、5(⊕)、 19(⊕)、24(⊕)(4日、5 日、19日の申込受 付は可)
<b>外ヨガ</b> 雨天中止:午前8時に判断	11/23(⊕) 10:00~11:00	三木山総合公園 屋内プール プライベート ガーデン	500円 (小学生以 下保護者同 伴で無料)	対 どなたでも 申 ☑窓 ☑ 定 30名	
<b>はじめてのヨガ</b> 男性の方、運動が苦手な方、 体が硬い方にもお勧め。	11/2~(休11/23) (木曜、全7回) 10:00~11:00	三木山総合公園 総合体育館 体育室	7,560円 (全7回)	対 18歳以上の方 申 ☑窓 ☑ 定 20名	
<b>大人卓球教室</b> レッスン内に体験を実施し、 クラス分けをします。 	11/14~ (火曜、全7回) [中級] 9:30~11:00	勤労者体育セン ター	3,780円 (全7回)	対 18歳以上の方 申 ☑窓 ☑ 定 10名	市民体育館、勤労者 体育センター ☎090-5158-2298 休 火曜

## 地域包括ケア推進プロジェクト講演会 住み慣れた地域で暮せる 共生社会をめざして

赤ちゃんからお年寄りまで、障がいのある人もない人も一緒に過ごす「富山型デイサービス」の実践を聞いて、住み慣れた地域で暮らし続けることができるまちづくりをしませんか。

日 12月16日(土) 午後1時30分~4時  
(受付:午後0時45分~)

場 文化会館 小ホール

- 内 ● みつきい☆いきいき体操 自主教室5年達成表彰
- 実践発表  
講 田畑圭子さん (NPO法人三木市手をつなぐ育成会 生活介護じゃがいもの家 副施設長)
  - 講演「親子じゃないけど 家族になりました」  
講 阪井由佳子さん (NPO法人にぎやか代表)
  - パネル展示 期 12月5日(火)まで

費 無料 申 ☑窓 ☑FAX ☑住所、氏名、電話番号、希望する講演名(共生社会)または(認知症について)を明記し、申し込んでください。 定 各500名  
問・申込 中央地域包括支援センター〔(市)介護保険課〕  
☎89-2337 ☎82-5500 ☒kaigo@city.miki.lg.jp

## 認知症市民フォーラム 認知症について話そう ~わたしからあなたへ~

認知症の当事者、認知症の方とともに地域活動を行う支援者から経験や思いをお聞きします。認知症の方の思い、必要な支援について一緒に考えませんか。

日 1月20日(土) 午後1時30分~4時  
(受付:午後0時45分~)

場 文化会館 小ホール

- 内 ● 講演1 佐藤雅彦さん (認知症当事者)
- 講演2 若野達也さん (SPSラボ若年認知症サポートセンターきずなや 代表理事)
  - 対談 座長 柿木達也さん  
〔(県)加東健康福祉事務所長〕