

居場所



E 介護予防教室

さんさん会

健康運動指導士による体操や脳トレ
歯科衛生士による口腔指導（年1回）
場所：町内15か所
日時：9：30～11：30
場所により午後からのところあり

F 健康運動指導士等による運動教室

貯筋体操クラブ

場所：地域交流センター
日時：アスパラコース 第1・3水曜日14：00～15：30
イチゴコース 第2・4水曜日14：00～15：30

三木・げんき一ふ体操

場所：防災センター
日時：マイちゃんコース 木曜日13：30～15：00
ハッピーちゃんコース 木曜日15：10～16：50

サンちゃんクラブ

場所：サンサン館みき
日時：毎週 金曜日13：00～14：30



G 地域包括支援センター主催の健康に関する教室

男性料理元気塾

簡単に作れるレシピの紹介や、ベストバランスの食事について考える料理教室です。
場所：町内
日時：広報みきでお知らせ

水中ウォーキング

水の特性を活かし、無理なく肩・腰・膝の機能低下を予防するための教室です。
場所：B&G海洋センター
日時：夏季 13：30～14：30

元気“歯”つらつ教室

場所：三木町役場 会議室棟
日時：広報みきでお知らせ

介護予防サポーター養成講座

この講座を受けることで、介護予防サポーターになることができます。運動教室での受付補助や、見守り・傾聴ボランティアとして活動することができます。

H みきとも（共）カフェ

認知症の人やその家族、また認知症に関心のある人などが気軽に立ち寄れる場所です。仲間とおしゃべりをしたり、専門職を交えて、情報交換や悩みの相談もできます。
場所：町内
日時：随時

I 介護者のつどい

介護をされている方や介護に関心がある方を対象に、介護知識の普及や介護者自身のリフレッシュを目的として、つどいの会を開催しています。
場所：町内
日時：広報みきでお知らせ

開催の日時や場所等については、お問い合わせください。
担当課：生涯学習課
電話番号：087-891-3314

J 老人クラブ

場所：町内
日時：イベントにより異なる。

K 地域のかよいの場

場所：町内
日時：各団体により異なる。

L 高齢者教育学園

場所：町内公民館等
日時：地区の学園ごとに異なる。